

給食ぱくぱくだより

令和6年4月10日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

フレンチトースト

ぎゅうにゅう
牛乳

はる やさい
春野菜のポトフ

カシュナツツサラダ

いわ
お祝いミニゼリー

◀ ご入学・ご進級おめでとうございます ❀ ▶

春のあたたかな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこととお思います。この時期には、環境が変わって体調を崩すこともあります。毎日健康に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とし、規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけましょう。

さて、今日から給食が始まりました。菊水小・中学校の給食は、中学校のお隣にある、菊水共同調理場で作っています。今年度も、安心して給食が食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて調理に努めていきます。また、このぱくぱくだよりを通して、調理場のことや、食に関する情報を発信していきたいとお思います。1年間よろしくお願ひします。

今日は、小学校の給食がないため、普段は中々出すことの出来ないフレンチトーストを作りました。毎日が、楽しい給食時間になると嬉しいです
^^

今日は中学校のみの給食だったので、フレンチトーストを手作りました。パンを卵液につけて、上からグラニュー糖をかけてオーブンで焼いて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月15日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

たけのごはん

牛乳

かきたま汁

いわしのカリカリフライ

ごま酢あえ

◀ 旬のたけのこを使って ▶

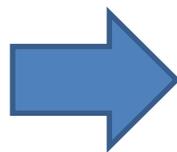
今日は、生のたけのこを使って「たけのごはん」を作りました。今日使ったたけのこは、**和水町板楠の竹下裕子さん**が掘られたものです。ゆでたたけのこを、ほかの具といたため、ごはんに混ぜています。

ではここで、たけのこに関するクイズです。**たけのこは、竹のどの部分を食べているでしょう？** ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

答えは、②の茎です。たけのこは、土から出てきたばかりの、小さな竹の茎の部分です。おいしいたけのこを掘るためには、たけのこの頭が土から出るか、出ないか分からない位の小さな時に見つけて、たけのこの周りの土をそっと取り除いて掘り出します。土の中に隠れていたたけのこは、とてもやわらかくておいしく、今の季節しか食べることでできないごちそうです。

給食では、旬の食べ物や地域の食べ物がたくさん登場します。初めて食べる食材もあるかもしれませんが、食わず嫌いをせずに、なんでも食べて、多くの食材を好きになってほしいとおもっています。給食を通して、いろいろな食材に触れていきましょう ^^

たけのごはんの具を、炊いたごはんまに混ぜこ込んでいるところ



給食ぱくぱくだより

令和6年4月16日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

どうふ
マーボー豆腐

ひご
肥後ぎょうざ

しそひじきサラダ

◀ 給食ができるまでを知ろう ▶

今年度の給食も今日で3日目です。給食時間の準備や後片付けは、スムーズにできているでしょうか？まだ始まったばかりですので、時間がかかったり戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなで協力して行いましょう。

さて、みなさんが食べている給食は、調理場でどのように作られているのでしょうか？

まずはじめに、清潔な服装に身支度をし、念入りに手を洗い、器具や調理場内の消毒をします。その後、食材を洗う、切る、加熱するなどの調理をします。加熱をするときは、食材や料理の中心部までしっかり火を通すために、温度計で85度以上になったか確認します。出来上がったら教育長先生や校長先生が、異物が入っていないか、量や味付けはよいかなどを確認するための「検食」を行います。

安全安心な給食を届けるための決まりはほかにもたくさんあり、調理員さんは、その決まりをしっかりと守りながら、毎日作っています。残さず食べたいねと嬉しんでいます。

安心安全な給食を届けるために
たくさんの決まりを守りながら、心を込めて作っています。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月17日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

牛乳

はる やさい
春野菜カレー

ごまいりこ

フルーツミックス

◀はる やさい 春野菜カレー▶

今日は「春野菜カレー」です。では、ここで問題です。今日のカレーには、普段のカレーには入らない野菜が2つ使われています。それは、何と何でしょうか？



答えは、「たけのこ」と「アスパラガス」です。どちらも春に美味しい野菜です。多くの野菜は1年中お店で買うことができ、季節に関係なく食べることができます。でも、本来の「旬」の時期にとれたものの方が、栄養が豊富で味も良いと言われています。春に美味しい野菜は、たけのこやアスパラガスのほかにも、スナップえんどうやグリーンピース、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいもなどいろいろなものがあります。なお、キャベツや玉ねぎ、じゃがいもは、秋から冬にかけてもとれますが、春から初夏にかけてとれるものを「春キャベツ」とか「新たまねぎ」と呼びます。給食でも登場していますね。この時期ならではの野菜の味わいを楽しんでください！

はる やさい
春野菜カレーを煮込んでいるところ。たけのこは春を代表する野菜で、アスパラガスは春～夏にかけて旬を迎えます。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月18日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
かしわ汁

たちうお
太刀魚フライ

たま
サラ玉のおかかあえ

◀ ふるさとくまさんデー ▶

毎月19日は「食育の日」です。熊本県では、19日前後の日に「ふるさとくまさんデー」と銘打った献立を実施しています。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地域の産物を使った給食や、郷土料理を献立に入れていきます。毎月1回の「ふるさとくまさんデー」、ぜひ覚えてくださいね。

今月は、**水俣・芦北地域**を紹介します。水俣・芦北地域の特産物といえは、まず春真っ盛りの今が旬、「**サラダ玉ねぎ**」があります。普通の玉ねぎよりも水分が多く、甘みがあるのが特徴です。「サラたまちゃん」というネーミングで親しまれています。

次に、「**太刀魚**」です。太刀魚はキラキラと銀色に光り、細長い刀の形をしていることから、この名前がつけました。水俣・芦北地域でよく獲れるお魚です。

今日は、フライにしてお届けしています。

最後に、水俣・芦北では、鶏肉を使った汁物を「**かしわ汁**」と呼んでいます。昔から、行事やお祝い事の時に作られていたそうです。

水俣・芦北地域の食べ物や料理を味わって食べてください^^

たちうお
太刀魚

立って泳ぐこともあります

くまもと しよくざい つか
熊本の食材をたくさん使っています！
ぜひちいき たべもの りょうりを
たくさん知ってくださいね。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月19日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

いちごの蒸しパン 牛乳 スパゲティミートソース

スナップえんどうのサラダ

◀ 春が旬の食べ物 ▶

今日は、熊本県産の生のいちごを使って、「いちごの蒸しパン」を調理場で手作りしました。蒸しパンの作り方は、まず、いちごのへたをとり、豆乳と一緒にミキサーにかけてつぶします。これに砂糖とミックス粉を混ぜて、アルミカップに入れて蒸します。作るのは大変ですが、おいしくできあがるように、調理員さんが心を込めて作りました。では、ここでクイズです。いちごの旬、たくさんとれておいしい時期は、次のうちどれでしょうか？

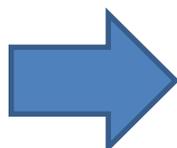
- ①春 ②夏 ③秋



正解は、①の春です。いちごは、もともと春が旬の食べ物で、生のいちごを使った蒸しパンは、この時期ならではのメニューです。

また、サラダに使っている「スナップえんどう」も、春が旬の食べ物です。スナップえんどうは、グリーンピースの改良品種で、豆が成長してもサヤが硬くならず、サヤごと食べることができます。豆の中でも甘みがあるので、食べやすいと思います。旬の食材をたくさん使った給食を、味わって食べてください ^^

いちごをミキサーにかけているところ。熊本県は全国で3位のいちごの生産量を誇ります！



給食ぱくぱくだより

令和6年4月22日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

しん
新じゃがのうま煮

はるさめ すのもの
春雨の酢の物

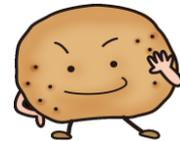
てづく つくだに
手作り佃煮

◀ 新じゃがいもを使った煮物です ▶

今日は「新じゃがのうま煮」です。春から初夏にかけて旬を迎える「新じゃがいも」を使って作りました。玉名地域の畑では、もうすぐ新じゃがいもが掘られる時期となります。新じゃがは皮が薄く、きれいに洗って蒸すと、手で皮をむいて食べることもできます。塩こしょうをふって、バターをのせて食べるのもおいしいですよ。

では、ここで、じゃがいものクイズです。栄養たっぷりのじゃがいもは、フランスで何と呼ばれているでしょうか？

- ①大地のりんご ②大地のお肉 ③大地の薬



正解は①の「大地のりんご」です。じゃがいもは、りんごのようにビタミンがたくさん入っています。特にじゃがいもはビタミンCが豊富で、ビタミンCは風邪などの病気を防ぎ、体の調子を整える働きがあります。

今日は、32kgの新じゃがを料理しました。調理員さんが、大きさが揃うようにと気をつけながら包丁で切りました。しっかり食べてくれるとうれしいです。

新じゃがいもを1つ1つ包丁で切っているところ。200個以上の新じゃがを切りました。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月23日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

はる
春キャベツのみそ汁

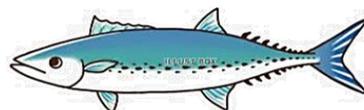
て や
さわらの照り焼き

ごもく
五目きんぴら

◀ さわらのお話 ▶

きょう
今日は、「さわらの照り焼き」です。では、ここでクイズです。さわら
を漢字で書くと、魚へんに何と書くでしょう？

- ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬



体長80～100cmくらいあるお魚です

せいがい
正解は①の魚へんに春（鱮）です。その文字の示すとおり、冬から春に
かけて旬を迎える魚です。おなかが細いことから「せまい腹」といわれ、
それが「せわら」になり、「さわら」という名前がついたそうです。

さわらは、大きくなるにつれて名前が変わるため、「出世魚」とも呼ば
れ、とても縁起の良い魚です。今日は、和水町内にある前淵鮮魚店さん
が、さわらを朝早くからさばいて、調理場に届けてくださいました。旬の
さわらを味わって食べてくださいね^^

さわらはしょうゆなどで作った調
みりょう
味料に漬け込み、オーブンで焼
きました。さわらを数えて食缶に
い
入れているところ。身が崩れやす
いので、丁寧にあつか
ていねい
に扱います。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月24日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ミルクパン

ぎゅうにゅう
牛乳

こめこ
米粉のシチュー

トマトオムレツ

グリーンサラダ

◀ 食事の姿勢について ▶

今日は、食事をしているときの姿勢についてのお話です。みなさんは今、どんな姿勢で食べていますか？机に肘をついたり、猫背になっていたり、お皿を持たずに食べたりしていませんか？



食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです。食べるときの姿勢が悪いと、胃が押されて食べ物の消化が悪くなり、見た目も美しくありません。姿勢よく食べていると、食べ方がとてもきれいにみえるそうです。「背筋を伸ばす」、「食器を持つ」、この2つを意識するだけでも全然違って見えます。毎日のことなので、つい自分の食べやすい姿勢になってしまいがちですが、今日から意識して食べてみましょう。食べるときの姿勢は、食事を作ってくれた方に対する敬意と、食べ物に対する感謝を表すものでもあります。給食だけではなく、家での食事のときも、意識してみましょう
^^

こめこ
米粉のシチューの出来上がりの
おんど
温度を確認しているところ。みな
さんへ
安心安全に給食を食べて
もらうために温度が85℃以上あ
るかを必ず確認します。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月25日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ビビンバ(麦ごはん ビビンバの具) 牛乳

わかめスープ

◀ 給食に毎日出るものといえば…?! ▶

今日は、韓国料理の「ビビンバ」です。麦ごはん、肉炒めと野菜のビビンバの具を、上手に混ぜて食べてくださいね。

さて、今日は給食に毎日出る「牛乳」のお話です。では、ここでクイズです。どうして給食には、毎日牛乳が出るのでしょうか？

- ①給食が始まった明治時代から出ているため
- ②成長期に大切なカルシウムなどの栄養をとるため



正解は②の成長期に大切なカルシウムなどの栄養をとるためです。カルシウムは、骨や歯を丈夫にするためにかかせない栄養素で、牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。さらに、カルシウムは体の中に吸収されにくい栄養素ですが、牛乳のカルシウムの吸収率は、ほかの食品に比べて高いという特ちょうもあります。学校給食のない日には、カルシウムをとる量が少なくなるというデータもあるので、給食に毎日出る牛乳をしっかりと飲みましょう。アレルギーなどで牛乳を飲めない人は、骨ごと食べられる小魚や小松菜などの野菜、大豆製品など、カルシウムの多い食べ物を特に意識してとるようにしましょう。

ビビンバの肉炒めの具を作っているところ。野菜も入れて、栄養価をアップさせています。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月26日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

黒糖パン

牛乳

五目うどん

かぼちゃコロッケ

ごぼうサラダ

◀ 給食のパン ▶

今日は、「パン」のお話です。給食では、週に1～2回パンが登場します。パン給食の時はいつも、朝早くから、二幸製パンさんが各小中学校にパンを届けてくださっています。

では、ここで〇×クイズです。

問題です。熊本県の給食のパンは、すべて国産の小麦粉から作られている。〇でしょうか、×でしょうか？



正解は、〇です。給食のパンは、すべて国産の小麦粉から作られています。そのうち50%以上は、熊本県産の小麦粉です。今日の黒糖パンは、60%以上が熊本県産の小麦粉を使って作られています。

実は2年前まで、給食のパンは、ほとんどが外国産の小麦粉を使って作られていました。国産化に向けて、熊本県の給食のパン作りに関わる業者さんが、話し合いと試作を重ね、熊本の給食のすべてのパンを、国産化して提供ができるようになりました。国産100%のパンを、給食で出すことができることを嬉しく思います。給食のパン作りに関わる人をはじめ、給食ができるまでには多くの方々の苦勞や努力があります。感謝して、味わって食べてくださいね。

給食では、「だし」をしっかりとっています。今日はかつお節と昆布でだしをとりました。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月30日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

むぎ
麦ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

しん
新じゃがのみそ汁

さかな
魚のビーンズマヨ焼き

ごまあえ

◀ なごみランチの日 ▶

昨年度から、和水町にある三加和小・中学校と同じ献立を、「なごみランチ」として毎月実施しています。みなさんに、食べ物にもっと興味をもってもらうための取り組みです。今年度は「まごわやさしい」をテーマに、ま・ご・わ・や・さ・し・いの食材を使ったメニューを出すことにしました。

さて、みなさんは「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？
「まごわやさしい」とは、和食でよく使われる食材の頭文字を、覚えやすいように語呂合わせに並べたものです。「ま」が豆や豆製品、「ご」がごま、「わ」がわかめなどの海藻類、「や」が野菜、「さ」が魚、「し」がしいたけなどのきのこ類、「い」がいも類です。これらは健康にいい食材で、「まごわやさしい」を食事に取り入れると、栄養のバランスが整いやすくなります。健康のために、すすんで食べてほしい食べ物です。

今日の給食では、「白いんげん豆・豆腐・油揚げ・ごま・わかめ・野菜・ホキ（魚）・えのきたけ・新じゃがいも」を使っています。ぜひ「まごわやさしい」を確認しながら食べてください^^



さかな
魚のソースに、しろ
まめ
白いんげん豆の
ペーストを使っています。さかな
まえぶち
魚は前瀬
せんぎょてん
鮮魚店さんが納めてくださいま
した。

