

給食ぱくぱくだより

令和6年5月7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

ごじる
呉汁

さかな てんたま あ
魚の天玉揚げ

くき
茎わかめのきんぴら

＜ 生活リズム ＞

今日は、茎わかめを使った「茎わかめのきんぴら」です。
では、ここでクイズです。茎わかめは、わかめのどの部分でしょう？



①わかめの芯の部分 ②わかめの根っこの部分 ③わかめの葉っぱの部分

正解は①のわかめの芯の部分です。茎わかめとは、ひらひらしたわかめの真ん中を通る芯の部分のことです（ちなみにわかめの根っこの部分は「めかぶ」です）。茎わかめは、厚みがあるので、今日のきんぴらのように歯ごたえを楽しむ料理にぴったりです。

さて、ゴールデンウィークが終わりましたが、今日は朝から元気に登校することができましたか？生活リズムを整えること一早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べる習慣は、元気に毎日を過ごすために、とても大切です。夜更かしをして夜型の生活を送ると、体調不良を招いたり、授業で集中力が低下したりします。また朝起きられないと、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。乱れた生活リズムを整え、規則正しい生活を送るためには、夜更かしの習慣の見直しが第一歩です。「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に、習慣にしていきたいですね。

りょう かんが ごじる
量を考えながら、呉汁をつぎわけて
いるところ。大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。



給食ぱくぱくだより

令和6年5月8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

ひじきスパゲティ

えだまめサラダ

すいか

＜ すいか ＞

今日は「すいか」です。^{なごみまちしもつはらちく}和水町下津原地区で、すいか農家をされている、^{いしはら}石原さんが作られたすいかです。^{まいとし}毎年この時期に、おいしいすいかを納めていただいています。さて、すいかと^いえは^{まなつ}真夏の食べ物^{たもの}のイメージがありますが、^{くまもとけん}熊本県のすいかは、今の時期、5月が出荷のピークです。すいかは、一番おいしいときに^{しゅつか}出荷できるように、すいかの花が咲いてから、およそ40日後位を^{いちばん}目安に収穫されます。

今日は、1個を48等分に切ったものをお届けしています。1個9kgくらいの大きなすいか10玉を、調理場で約450人分に分けました。

^{きくちがわりゅういき}菊池川流域に広がる^{ひろ}玉名・^{たまた}鹿本・^{かもと}菊池地域は、^{きくちがわ}菊池川の恵みである肥沃な^{めぐ}土壌がもたらす、^{のうさんぶつ}農産物に恵まれた地域です。^{くまもとけん}熊本県は、すいかの^{しゅうかくりょうにほんいち}収穫量日本一を誇り、^{ぜんこく}全国に出荷されています。ふるさと^{なごみまち}和水町も名産地の^{めいさんち}一つ。みなさんの住む^{ちいき}地域で育ったおいしいすいかを、^{あじ}味わってください^^

すいかを包丁で切っているところ。実が割れやすいので、気をつけながらすいかを扱っています。



給食ぱくぱくだより

令和6年5月9日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ピースごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

あつや たまご
厚焼き卵

やさい あまず
野菜の甘酢あえ

りんごゼリー

＜ ピースごはん ＞

今日はグリーンピースを使った「**ピースごはん**」です。では、ここでグリーンピースに関するクイズです。グリーンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは次のうち、どれでしょう？

- ①えだまめ ②さやいんげん ③さやえんどう



正解は③の「さやえんどう」です。えんどうの、さやがまだやわらかい時期に早どりしたものが「さやえんどう」、少し大きくなった未熟な実が「グリーンピース」です。さらに、すっかり成熟すると和菓子のあんや煮物などに使う「えんどうまめ」になります。成長過程で違う名前の食べ物になるのは、おもしろいですね。ちなみに「豆苗」は、えんどうの発芽したての若葉です。

ピースごはんは、この時期ならではの料理です。今日のグリーンピースは、**和水町蜻浦の荒木トシミさん**が作られて、さやをむいていただいたものを使用しました。旬のグリーンピースを味わってください＾＾

むきグリーンピースを、炊飯釜に入れているところ。グリーンピースは菊水ロマン館さんに納めていただきました。



給食ぱくぱくだより

令和6年5月10日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

しょく
食パン

ぎゅうにゅう
牛乳

しる
汁ビーフン

あまからに
レバーの甘辛煮

ココアクリーム

＜ 貧血のお話 ＞

今日は、ココアクリームです。食パンに、はさんで食べましょう。

さて、「体がだるい」「集中できない」「よく息切れする」

・・・そんな人はいませんか？もしかすると「貧血」かもしれません。そこで、今日は、貧血についてのクイズです。

貧血は、ある栄養素の不足が原因の1つですが、その栄養素とは、次のうち、どれでしょう？

- ①カルシウム ②鉄分 ③炭水化物

正解は②の「鉄分」です。血液中の鉄分は、体のいろいろなところに酸素を運ぶ大切な働きがあります。鉄分が不足すると、酸素を体中に行き届ける力が足りなくなって、めまいを起こしたり、疲れやすくなってしまいます。成長期のみなさんにとって、特に必要な栄養素の1つです。今日の給食で鉄分を多く含むのは、レバーの甘辛煮に使っている「レバー」です。レバーが苦手な人もいるかもしれませんが、1口でも多く食べて、元気な体を作りましょう！

あまからにつく
レバーの甘辛煮を作っているところ。
やさしいちょうみりょうかまたあ
野菜と調味料を釜で炊き、揚げたレバーとじゃがいもを絡めます。

