

給食ぱくぱくだより

令和6年7月1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

に
かぼちゃのそぼろ煮

ちぐさ や
千草焼き

ず
ごま酢あえ



＜ かぼちゃのお話 ＞

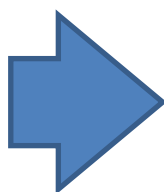
きょう
今日は「かぼちゃのそぼろ煮」です。熊本県産のかぼちゃをたっぷりと
つかってつくりました。では、ここでクイズです。かぼちゃを漢字で書くと〇〇
の瓜、と書きます。どのように書くでしょうか？

- ①西の瓜（西瓜） ②南の瓜（南瓜） ③冬の瓜（冬瓜）

せいはい
正解は②の南の瓜と書いて、南瓜と読みます。ちなみに西の瓜と書くのは「西瓜」、冬の瓜と書くのは「冬瓜」です。かぼちゃは今から400年以上前に、カンボジアからやってきたと考えられていて、名前もカンボジアがなまって「かぼちゃ」になりました。7月～8月にかけて多く収穫される夏野菜で、からだの調子を整えてくれるカロテンや、ビタミンB1が多く含まれています。

なつやさい
夏野菜といえば、かぼちゃのほかにも、なす、ピーマン、枝豆、ゴーヤ、トマトなどがありますね。旬の野菜は栄養価も高く、おいしいなど、いいところがたくさんあります。また、夏野菜には、ほてった体を冷ます効果があり、夏バテ防止にぴったりの食べ物です。今月は、夏野菜もたくさん給食に使っていますので、ぜひ探してみてください＾＾

くまもとけんさん
熊本県産の一つ3kgくらいある
大きなかぼちゃです！今日は15
個のかぼちゃを使いました。



給食ぱくぱくだより

令和6年7月2日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きのこと汁 じる

ししゃもフライ こうやどうふ 高野豆腐のサラダ

◀ 日本全国味めぐり～長野県～ ▶

今日は、「日本全国味めぐり」の日です。今日は、**長野県**の料理や食べ物を紹介します。

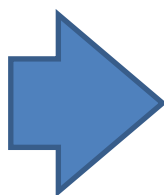
まず、「**キムタクごはん**」です。キムタクごはんは、長野県塩尻市で生まれました。長野県は、伝統的な漬物文化がある地域ですが、子どもたちの漬物離れが進んでいました。そんな中、子どもたちに漬物を美味しく食べてほしいという願いから、塩尻市にある中学校の栄養士が考えたのがこの「キムタクごはん」です。「キムチ」と「たくあん」で「キムタク」。名前のおもしろさとおいしさで、長野県の給食の人気メニューになったそうです。

次に「**きのこ**」です。長野県は、きのこの生産量が全国1位です。全国で初めて人工栽培に成功したぶなしめじをはじめ、えのきたけ、エリンギ、なめこは全国でトップクラスの生産量を誇ります。今日は、いろいろなきのこを使って「きのこ汁」を作りました。

最後に「**高野豆腐**」です。高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させてつくる保存食です。日本の高野豆腐のほとんどが、長野県で生産されています。

長野県の料理や食べ物を味わって食べてください＾＾

キムタクごはんの具を炊きあがっ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7月3日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

小:ミルクパン 中:ガーリックパン

牛乳

ポークビーンズ

ナッツサラダ

《アイスや飲み物の砂糖に注意を!》

暑い季節には、アイスクリームや冷たくて甘い飲み物を飲む機会が多くなります。のどごしもよいので、つい食べすぎたり、飲みすぎたりしてしまいがちです。

気をつけなければいけないのが、砂糖（糖分）のとり過ぎです。アイスクリームには、約28グラムの砂糖が含まれています。また、コーラなどの炭酸飲料500mlのペットボトル1本には、約54グラムの糖分が含まれています。もしも、アイスクリームと甘い飲み物を一緒にとると、80グラム以上の糖分をとってしまうことになります。砂糖をとり過ぎるとエネルギーの過剰摂取になり、肥満やむし歯の原因にもなります。

量やとる回数に注意して、砂糖のとり過ぎを防ぎましょう。また、これらのおやつには、体を丈夫にしてくれる栄養は、ほとんど入っていません。おやつを食事のかわりにしていけないのは、このためです。食事がしっかり食べられるように、おやつはたまに、少し楽しむくらいがちょうどいいですね。夏休みも近づいてきています。おやつのとり方を見直してみましょう!

今日は中学校分のガーリックパンを手作りしました。パンを溶かしたバターとにんにく、パセリを混ぜた液につけているところ



給食ぱくぱくだより

令和6年7月4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

なつ や さい しる
夏野菜のみそ汁

さかな こう み
魚の香味だれ

しそひじきあえ

《 夏の食事の工夫 》

香りが強く、料理の香りや風味付けに使われる野菜を「香味野菜」といいます。では、ここでクイズです。今日の「魚の香味だれ」に使っている香味野菜は、小ねぎと、あと1つは何でしょうか？

- ①にんにく ②しょうが ③みょうが

正解は②のしょうがです。今日の魚のたれには、小ねぎとしょうがの2つの香味野菜を使っています。たれを作る時に、ごま油でしょうがと小ねぎを炒めて、香りを油にうつすのがポイントです。

今週に入り、急に暑さが増しましたが、暑さによる疲れを感じて、食欲がわからない、という人はいませんか？食欲がない時の食事の工夫として、今日のようにしょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。ほかにも、カレー粉などの香辛料を使うのもおすすめです。香味野菜や香辛料は、食欲を増進させるだけでなく、消化・吸収を促したり、疲労を回復させる効果もあります。バランスの良い食事を心がけ、食事を工夫して、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう！

しそひじきあえを食缶に配缶して
いるところ。食欲をわかせる方法
には、ほかにも「酸味を利用す
る」などの方法もあります。



給食ぱくぱくだより

令和6年7月5日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ひのくにパン

ぎゅうにゅう
牛乳

あま がわ
天の川スープ

ほし
星のハンバーグ

たんざく
短冊サラダ

たなばた
七夕ゼリー



◀ 七夕メニューです ▶

あさって がつなの か たなばた たなばた
明後日7月7日は七夕です。七夕といえば、七夕の夜にだけ出会うこと
ゆる おりひめ ひこぼし ものがたり
を許された、織姫と彦星の物語がありますね。では、ここで七夕に関する
クイズです。七夕の日に食べるといわれる食べ物は、次のうちどれでしょうか？

- ①そうめん ②オクラ ③もち

せいかい
正解は①のそうめんです。七夕は「笹の節句」ともいわれ、この日には、**そうめんを食べる**風習があります。これは「**五節句**」の1つで、3月3日に「あられ」を、5月5日に「かしわ餅」を食べるのと同様のならわしです。そうめんはへいあんじ だいに、七夕の儀式でお供えされていた「**索餅**」がもとになった、といわれています。そうめんのほそ しろを、織姫のつむ いとに見立てて、食べられるようになりました。今日の給食では、そうめんのかわりにあま がわになぞらえたビーフンと、星になぞらえたオクラを入れたスープにしました。にんじんはちょうりじょう かたぬを、各クラスの食缶に、3つずつ入れています。星形のにんじんが入っている人は、ラッキーですよ！

たなばた ほしまつ よ
七夕は「星祭り」とも呼ばれ、願い事を書いた短冊を、笹の葉に飾る習慣があります。みなさんの七夕の願い事は、どんなことですか？願いが叶うといいですね ^^

ほしがた にんじん べつ
星型の人参は別ゆでし、各クラスの
しよつかん
食缶に3つずつ入れています★



給食ぱくぱくだより

令和6年7月8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

から じる
ピリ辛ぶた汁

なんばんづ
あじの南蛮漬け

ごまきゅうり

《 あじのお話 》

今日は、あじを使った南蛮漬けです。あじは、初夏から夏に旬を迎える魚です。「味がいい魚」なので「あじ」という名前がついたそうです。あじのおいしさの秘密は、『グルタミン酸』『イノシン酸』という「うまみ成分」が魚全体にまんべんなくいきわたっていることです。

では、クイズです。あじを料理する時には、まず、あじの体の横、尾びれに近い場所にある“ある部分”を取り除きます。その部分は、のこぎりの歯のように鋭くて、かたいからです。さて、その“ある部分”とは、なんという名前でしょう？

- ①あじご ②ぜいご ③さんご



正解は、②のぜいごです。ぜいごとは、あじの体の横にある、かたいウロコのことです。ぜいごは、あじの仲間の魚にしかありません。今日は、前淵鮮魚店さんがあじのぜいごなどの固い部分を取り除き、切りさばいて、切り身にして納めてくださいました。そして、調理場で粉を叩き、油で揚げて、南蛮漬けのたれをかけています。しっかり食べてくださいね。

なんばんづ
南蛮漬けのたれは、しょうゆと酢と砂糖、野菜を加熱して作っています。「酸味」には、食欲を増進させる効果もあります。



給食ぱくぱくだより

令和6年7月9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

とうがん にくだんご
冬瓜と肉団子のスープ

ゴーヤチャンプルー

ちゅうか
中華ふりかけ

《 夏野菜のゴーヤを食べよう！ 》

今日は、ゴーヤチャンプルーです。今日は、**和水町用木地区の古城広子さん**が作られたゴーヤを使って作りました。ゴーヤは、別名「にがうり」または「にがごり」とも呼ばれていて、その名の通り苦味があり、表面はでこぼこした形をしています。では、ここでクイズです。ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」とは、**沖縄の言葉でどんな意味があるのでしょうか？**

- ①ごちゃまぜ ②炒める ③豆腐



正解は①のごちゃまぜです。ゴーヤチャンプルーは、豚肉や野菜、豆腐、卵を炒めて作る沖縄料理です。ゴーヤはビタミンCがレモンの1.5倍ととても多く、疲れにくい体をつくってくれます。また、独特の苦みは、食欲を増す働きがあるといわれています。苦手な人もいるかもしれませんが、給食では苦味があまり出ないように工夫して作っていますので、きっとおいしく食べられるはずです。まずは一口頑張って食べてみてください。夏が旬のゴーヤを食べて、元気な体を作りましょう^^

ゴーヤを切って、わたを1つ1つとっているところ。和水町産のゴーヤです。苦手な人も、頑張って食べてね！！



給食ぱくぱくだより

令和6年7月10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

ぎゅうにゅう
牛乳

じゃがいものうま煮

ばいにく
オクラの梅肉あえ

なっとう
納豆

◀ 7月10日は「なっとうの日」 ▶

きょう 7月10日は、7と10のころあわせて「なっとうの日」です。今日の納豆は、和水町内にある「丸美屋」さんからいただいたものです。和水町の子どもたちに、もっと納豆を好きになってほしいという思いを込めて、納豆の日に合わせて、無償でいただきました。

また、丸美屋さんは和水町の小学校で、子どもたちに大豆作りなどの活動をされています。菊水小では、つい先日、丸美屋の講師の先生をお迎えして、3年生が大豆からできる豆腐や納豆について勉強しました。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。ぜひおうちでも、進んで食べたいですね。いただいたことに感謝し、味わって食べましょう ^^

納豆を数えているところ。

今日の丸美屋さんの納豆は、熊本産の大豆100%で作られています！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月11日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

なつ や さい 夏野菜カレー(麦ごはん 夏野菜カレーの具) ぎゅうにゅう 牛乳

す だ いりこの酢炊き

かいそう 海藻サラダ

◀ なごみランチ～まごわやさしい～ ▶

きょう み か わ ち く おな こんだて じっし 今日(ひ)は三加和地区と同じ献立を実施する「なごみランチ」の日で、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をつか こんだて 使った献立です。「まごわやさしい」は、健康的な食生活に役立つ、伝統的な和食の食材の頭文字のことです。しよくじ と い えいよう 食事に取(と)り入れると栄養のバランスが整(ととの)いやすくなります。きょう 今日(ひ)は洋食メニューで、まごわやさしいを取(と)り入れてみました。

ここでクイズです。まごわやさしいの「や」は やさい 野菜のことです。では、きょう 今日(ひ)の給食には、いもときのこを除(のぞ)いて、1人(にん)あたり何(なん)グラムの やさい 野菜(つか)を使っているでしょうか？

- ①50グラム ②100グラム ③150グラム

せいかい 正解は③の150グラムです。 やさい 野菜は、みどりいろ 緑色のグループの食べ物(な か ま)の仲間(な か ま)で、おなか(ちようし)の調子をよくしたり、びようき 病気(はたら)になりにくくする働き(とく)があり、特にビタミンAやCが(ふく)たくさん含まれています。これらは、わたくし 私たち(にんげん)人間の体(からだ)の中で作(つく)ることができないので、かならず 必ず(た もの)食べ物(な か ま)からとらなければいけません。きゅうしよく 給食でも(きょう)たくさんの やさい 野菜(えいようか)がとれるように、こんだて 献立(かんが)を考えています。げんき 元気な体(からだ)を作(つく)るために、おうちでもすすんで野菜(やさい)を食べる(た)ようにしましょう！

きょう 今日(ひ)は夏野菜カレーです。ひき肉(なつやさい)に大豆(だいず)も混(ま)ぜて、えいようか 栄養価(えいようか)をUP(えいようか)させています。



給食ぱくぱくだより

令和6年7月12日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ココアパン

ぎゅうにゅう
牛乳

サラダうどん

やさい
野菜コロッケ

ミニトマト

《 麺料理を食べるときは… 》

今日は冷たいサラダうどんです。サラダうどんなどの冷たい麺料理は、一度ゆでて具の温度を上げてから、さらに冷ます必要があるので、給食で出す時は、とても手がかかるメニューの1つです。ゆでうどんを水で冷やし、食缶に氷を入れて、できるだけ冷やして届けられるよう調理しています。

では、今日はうどんに関するクイズです。

次のうち、うどんと原料が同じ麺は、どれでしょうか？

- ①そば ②そうめん ③ビーフン



答えは②のそうめんです。そうめんはうどんと同じ小麦粉が原料で、作り方も似ています。一方、そばはそば粉、ビーフンは米粉を使って作ります。

夏はそうめんなど冷たい麺料理が食べたくなりますが、それだけだと栄養がかたよってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。お家で麺料理を食べる時も、麺だけでなく野菜や肉、魚や卵などを一緒に食べて、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう！

サラダうどんの具を和えて混ぜているところ。いつものサラダは大きなタライで和えますが、今日は量が多いので釜で和えて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和6年7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

とうふ しる
豆腐のみそ汁

さばのごま焼き

ピーマンの昆布あえ

＜ 私はだれでしょう？ ＞

きょう わたし
今日は、私はだれでしょうクイズをします。3つの
ヒントを聞いて、私がどんな食べ物か、当ててください。



ヒント①とうがらしの仲間です。とうがらしといえば辛いですが、私は
辛くありません。

ヒント②まだ熟していないので、濃い緑色をしています。熟すと黄色や
赤色になり、実がやわらかく、甘みが増します。

ヒント③フランス語で甘いとうがらしのことを「ピーマン」ということから、
それがそのまま名前になりました。

もう分かりましたね。私は ピーマン です。

みなさんの中には、ピーマンが苦手という人もいるでしょう。でも、
ピーマンは栄養がたっぷりで、実はレモンより多くのビタミンCが含まれ
ています。ほかに、がん細胞が増えるのを防ぐ物質も含んでいる、スー
パー野菜です。今日は和え物に使いました。今日使ったピーマンも、もち
ろん熊本県産です。しっかり食べて、元気な体を作りましょう！

したあじ
さばに下味をつけているところ。
きょう
今日は「さばのごま焼き」です。
したあじ ふ
下味をつけたさばにごまを振って
や
焼き、たれをかけています。



給食ぱくぱくだより

令和6年7月17日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

小:ガーリックパン 中:ミルクパン

牛乳

ブイヤベース

マセドアンサラダ

豆乳ブラマンジェ

＜ オリンピック開催国～フランス～ ＞

7月26日から、フランスのパリで夏季オリンピックが開催されます。そこで、今日は開催国フランスの料理を紹介します。

まず、「ブイヤベース」です。ブイヤベースは、南フランスのマルセイユという町で生まれた料理で、魚や貝を煮込んで作るスープです。世界三大スープの1つともいわれています。

また、マセドアンサラダの「マセドアン」はフランス語で「角切り」や「さいの目切り」のことです。給食ではマヨネーズで和えていますが、ドレッシングには特に決まりがあるわけではないそうです。フランスでは、伝統的なサラダとして、昔から食べられています。

そして「ブラマンジェ」は、白い食べ物という意味をもつフランス生まれの冷たいデザートです。フランスはスイーツ大国で、シュークリームやマドレーヌ、マカロンなど、フランス生まれのお菓子がたくさんあります。

フランスの料理を知り、味わって食べてください^^そして、これから始まるオリンピックを応援しましょう！

ブイヤベースのいかとあさりを、別釜で炒めているところ。アレルギ一分をとってから、全体の釜に混ぜます。



給食ぱくぱくだより

令和6年7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

タイピーエン

れんこんとひき肉の合わせ揚げ

なすのひこずり

◀ ふるさとくまさんデー～熊本市～ ▶

今日は、毎月1回の「ふるさとくまさんデー」です。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の料理や食べ物を取り入れた献立を実施しています。今月は「熊本市」について紹介します。

今日の汁物は、熊本県ならではの中華スープ「タイピーエン」です。タイピーエンは熊本市の中華料理店で、燕の巣のスープを春雨にアレンジしたのが始まりと言われています。よその県にはない中華料理です。

次に、「なすのひこずり」です。「ひこずり」は、熊本弁の「ひこずる」が訛った言葉です。食べ物に味噌をひこずる＝引きずるように炒めて作るので、その名がついたと言われています。また、熊本県は、全国2位のなすの名産地です。赤なすや大長なすなど、いろいろな種類のなすが作られています。なすは夏野菜の1つで、体を冷やしてくれるはたらきがあるので、これからの夏にたくさん食べてほしい野菜です。

そして、熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇る、れんこんの産地です。今日は、れんこんを使ったフライにしました。

熊本県・熊本市の料理や特産品を、味わって食べてください＾＾

「なすのひこずり」を作っているところ。今日は和水町産のなすやピーマンを使って作りました！



給食ぱくぱくだより

令和6年7月19日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

てづく にく
手作り肉まん

ぎゅうにゅう
牛乳

や
ソース焼きそば

あま なつ
甘夏サラダ

＜ 夏休みの食生活 ＞

きょう なつやす まえ さいご きゅうしよく きょう しょうがっこう きゅうしよく
今日は夏休み前の最後の給食です。今日は小学校の給食がありません
でしたので、「肉まん」を手作りしました。カップに具と生地を入れて焼
いて作る、包まない肉まんです。味わって食べてくださいね。

さて、あす たの なつやす なつやす はい
明日から楽しい夏休みですね。夏休みに入ると、つい夜ふかしや
朝寝坊をしてしまい、あさ はん ぬ
朝ご飯を抜いたり、おやつを食べすぎたりと、食生
活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますの
で、きそく ただ せいかつ ところ げんき なつ す
規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

また、なつやす ちようせん ぜっこう きかい しょくじ てつ
夏休みはいろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事のお手
伝いや、りょうり
料理にチャレンジしてみませんか？自分で作る料理は、きっと格
別においしいでしょう。また、おうちのひと よろこ
人も喜ばれますね。ぜひチャレン
ジしてみてください。

それではみなさん、またなつやす あ
夏休み明けに、このぱくぱくだよりを通じて、
みなさんに給食のお話をすることを楽しみにしています。じゅうじつ なつやす
充実した夏休み
を過ごしてください^^

てづく にく にく
手作りの肉まんです。肉まんの
具は、ぶたにく ひきわり だいず
豚肉、ひきわり大豆、たま
ねぎ、ニラをいた つく
炒めて作りました。

