

# 給食ぱくぱくだより

令和6年8月27日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ハヤシライス(麦ごはん ハヤシライスの具)

牛乳

千切りじゃがサラダ

夏の実ゼリー

## ◀ 夏休み明けのスタートです ▶

今日から、夏休み明けの学校生活がスタートしました。夏休みは、長いようであつという間でしたね。充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか？

休み明けは眠気やだるさがあったり、やる気が出なかったりすることもあるかもしれません。朝起きたら、朝日を浴びて朝ごはんをしっかり食べること、そして学校では元気に体を動かし、給食をしっかりと食べて夜ぐっすり眠るとい生活リズムを戻していきましょう。

今日の給食は、食べやすいように具をごはんにかけて食べる「ハヤシライス」にしました。ハヤシライスの具は、小麦粉とバターを火にかけて、ブラウンウから手作りして作っています。小学校の給食がありませんでしたので、ゼリーも手作りしました。夏の実ゼリーに使っているのは、夏に美味しいあの食材です。青りんご風味のゼリーにしました。

まだまだ暑い日が続きます。暑いとどうしても食欲が落ちがちになりますが、こんなときこそ食事をしっかりとって、スタミナをつけましょう！

夏の実ゼリーに入っているのは  
熊本県産の〇〇です！  
夏休み明けも早寝・早起き・朝ご  
はんで元気に過ごしましょう！



# 給食ぱくぱくだより

令和6年8月28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 ちゅうか  
冷やし中華

こめこい はるま  
米粉入り春巻き

ミニトマト

## ◀ 冷やし中華 ▶

きょう ひ ちゅうか  
今日は冷やし中華です。では、ここでクイズです。ひ ちゅうか  
誕生した料理でしょうか？ ① ちゅうごく ② かんごく ③ にほん

せいがい ③の にほん  
正解は、③の日本です。なまえ ちゅうか  
名前前に「中華」とつきますが、じつ にほん  
実は日本で生ま  
れた料理なのです。

さてみなさん、おうちでひ ちゅうか  
冷やし中華やサラダを食べたりするとき、たれ  
やドレッシングを手作りされていますか？お店で売ってあるものを使われ  
ているところが多いのではないかと思います。

きゅうしょく た  
給食で食べるたれやサラダのドレッシングは、てづく  
手作りのものがほとんど  
です。「〇〇の素」などは学校給食では使いません。それはなぜでしょ  
う？

てづく  
手作りのものは、うまみや香りをつけたりするための「食品添加物」を  
つか  
使わないので、安全だからです。また、えんぶん ひか  
塩分を控えるなど、けんこう はいりよ  
健康に配慮す  
ることができます。今日のひ ちゅうか  
冷やし中華のたれも、こいくちしょうゆと酢と  
さとう  
砂糖とごま油を使っ、てづく  
調理場で手作りしました。しっかり食べてくださ  
いね ^^

ひ ちゅうか めん ぐ ま  
冷やし中華の麺と具を混ぜてい  
るところ。たいりょう しょくざい  
大量の食材をゆで、さら  
にひ つく  
冷やして作るので、きゅうしょく  
給食では  
いがい てま りょうり  
意外と手間がかかる料理です。

