

給食ぱくぱくだより

令和6年9月2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

かぼちゃのみそ汁

さかな
魚のめんたいマヨネーズ焼き アーモンドあえ

◀ 牛乳パックが「ストローレス」になりました！ ▶

今日の献立は、台風の影響で、予定と変更になっています。

さて、みなさんは、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？

SDGsは、sustainable development goals の略で、「持続可能な開発目標」のことで、「持続可能」とは、何かをし続けられる、ということです。SDGsは、私たちみんなが、ひとつしかないこの地球で暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現するための目標なのです。

その1つの方法として、給食の際のプラスチックごみを減らそうという動きが、全国的に広がっています。今日から和水町でも、プラスチック製のストローを使わずに牛乳を飲む「ストローレス」の牛乳パックになりました。日本全国の学校給食で、1年間に出される牛乳パックの数は、約14億個だそうです。ストロー1本あたりの重量を0.5グラムとすれば、給食のストローがすべてなくなると、年間約700トンものプラスチックが削減できる計算になります。

学校でもストローを別に用意していますが、環境保護のためにも、みなさんには少しずつ、ストローを使わずに飲めるようになってほしいと思っています。牛乳パックの開け方は別紙のプリントに書いてありますので、参考にしてください。上手にパックを開けて、牛乳を飲みましょう！

きょう さかな
今日は魚のめんたいマヨネーズ
焼きです。ソースを魚にぬって
いるところ



給食ぱくぱくだより

令和6年9月3日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

夏野菜カレー(麦ごはん 夏野菜カレーの具) 牛乳

ごまいりこ

フルーツヨーグルト

◀ 9月は防災月間です ▶

毎年9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。最近では地震や大雨などによる災害が各地で起こっており、先日の台風10号は記憶に新しいですね。他県では、3日以上停電が続いた地域もありました。災害が起こると、被災地（災害が起こったところ）はもちろん、そのほかの地域でも生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から「自分と家族の命は自分たちで守る」という意識を持つことが大切です。災害が起こったときのために、非常用品を確認し、3日～1週間分の水や食料を備えておくことで安心です。

みなさんは「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？ローリングストックとは、普段食べている食材で、缶詰、レトルト食品、パスタの乾麺など保存のきくものを少し多めに買って置き、使った分を買い足すことで、いつも一定の量の食料を家に備えておくことです。特別な「非常食」を備えておくのもよいですが、食べ慣れたものを用意していくことで、いざという時でもほっと安心できます。いつどこで災害が起こるかはわかりません。日頃から、災害に備えるようにしましょう！

今日は「夏野菜カレー」です。熊本県産のなす、かぼちゃ、ピーマンを使っています！！



給食ぱくぱくだより

令和6年9月4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

にく
トマト肉じゃが

あつや たまご
厚焼き卵

ゴーヤのサラダ

◀ ゴーヤのお話 ▶



今日は、**和水町産**のゴーヤを使ったサラダです。**和水町前原の宮本クニ子**さんが作られたゴーヤを使って作りました。熊本県のゴーヤの生産量は、**沖縄県、宮崎県、鹿児島県**に次いで**全国第4位**です。ゴーヤは別名に**がうり**、または**にがごり**ともいい、その名の通り、**苦味**があるのが**特徴**です。では、ここでクイズです。ゴーヤの**一番苦い部分**は、どちらでしょうか？
A. **外側のつぶつぶの部分** B. **種やわた**

正解は、Aの**外側のつぶつぶの部分**です。ゴーヤの**苦み成分**には、**胃腸**を刺激して、**丈夫**にしたり、**汗**を出すのを促したりする働きがあり、ゴーヤを食べれば**夏バテ**しないといわれています。また、ゴーヤは**とても栄養価**が高く、特に**ビタミンC**は**レモン**の**1.5倍**も含まれています。

給食では、みなさんに**元気に**過ごしてもらいたいのはもちろん、いろいろな**食べ物**の**名前**や**味**を知ってもらいたいと思いながら、**献立**を考えています。今日のゴーヤも**苦手**という人がいるかもしれませんが、まずは**一口**頑張**って**、ゴーヤ**パワー**を**体**に取り入れて、**元気**になりましょう ^^

和水町の方が作られたゴーヤです！調理場では塩もみをしてから、ゆでて使いました。



給食ぱくぱくだより

令和6年9月5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

マーボーなす

ししゃもの香り焼き

中華サラダ

◀ 食べ物のはたらきを知ろう ▶

今日は、熊本県産のなすを使った「マーボーなす」です。

さて、私たちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化・吸収されて、体の中でさまざまなはたらきをしています。みなさんは、食べ物が赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。そして、中学校ではさらに細かく、6つのグループに分かれることを学びます（6つの基礎食品群と言います）。

好きな食べ物ばかり食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために、いろいろなグループの食べ物を組み合わせて食べることが大切です。給食でも、必ず赤・黄・緑の食材を使って、バランスよく食べられるようにしています。献立表に分けて書いてあるので、どの食べ物がなんのグループか、確認してみましょう。ちなみに今日の「なす」は赤・黄・緑、どのグループの食べ物でしょうか？ …答えは、献立表を見てくださいね ^ ^

サラダの野菜と調味料を合わせているところ。今日の給食ではサラダに6種類、全体で19種類以上の食材を使っています！



給食ぱくぱくだより

令和6年9月6日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

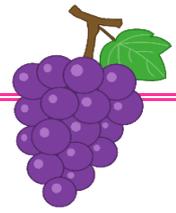
ココアパン

ぎゅうにゅう
牛乳

あ
スパゲティのツナ和え

かぼちゃコロッケ

ぶどう



◀ 和水町産のぶどうです ▶

今日の給食には、ぶどうがついています。ぶどうはちょうど今の時期が旬の果物です。今日のぶどうは、和水町岩尻地区の中嶋義光さんが作られたもので、ぶどうの王様ともいわれる「巨峰」という種類のぶどうです。

では、ここでクイズです。ぶどうは房になった状態で実りますが、ぶどうのおいしいところは、次のうちどちらでしょう？

A. 房の上側の部分 B. 房の下側の部分

正解は、Aの房の上側の部分です。ぶどうは房の上側から熟するので、上の方が甘くおいしくなります。だから、ぶどうを食べる時は、房の下側の部分から食べると、最後までおいしく食べられますよ。

ぶどうの表面に白い粉のようなものがついていることがあります。これは「ブルーム」と呼ばれ、水分の蒸発を防いだり、病気から身を守るためにぶどう自身から出しているものです。ブルームがついているものは、新鮮な証拠です。今日は新鮮なぶどうを調理員さんが1つ1つ房から外し、傷がつかないように丁寧に調理場で3回洗いました。味わって食べてくださいね ^ ^

なかしまよしみつ
中嶋義光さんは、毎年菊水にぶどうを納めてくださっています。ブルームがついていて、おいしそうですね！

