

給食ぱくぱくだより

令和6年10月8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

とりだんご
鶏団子スープ

さかな
魚のチリソースかけ

ちゅうか
中華あえ

◀ 食器の位置のマナー ▶

みなさんは食事の時、食器を置く位置を意識していますか？日本の食事では、昔から食器を置く位置が決まっています。では、ここでクイズです。「ご飯茶碗」は、どこに置くのが正しいのでしょうか？

- ①右側 ②左側 ③どこに置いてもいい



正解は、②の左側です。ご飯茶碗を左に置く理由は、昔、大切なものを左に置く習慣があったため、お米が大切にされてきた日本では、左側に「ご飯茶碗」を置くようになったといわれています。

さて、みなさんの給食の食器の置き方はどうですか？今日の給食では、「麦ごはん」を手前の左側に、「鶏団子スープ」を右側に、ごはん和汁物の間の奥に、「魚のチリソースかけ」と「中華あえ」が入った平皿を置きます。「牛乳」は右奥で、「はし」が手前です。給食を配る時、もらう時から、食器を置く位置に気をつけることができるといいですね。お家で食事をする時も、食器の置き方に気をつけて食事ができるようになりましょう^^

食器を正しく置くことも食事のマナーの1つです。毎日の食事で意識してみましよう！



給食ぱくぱくだより

令和6年10月9日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

げんまい
玄米パン

ぎゅうにゅう
牛乳

ポークビーンズ

コールスローサラダ

いりこナッツ

◀ 玄米のお話 ▶

きょうは「げんまいパン」です。パンの生地きじに、くまもとけんさんげんまいこつか
熊本県産の玄米粉げんまいこが使われて
います。

げんまいしゅうかくこめ
玄米は、収穫しゅうかくしたお米の「もみ」の部分ぶぶんだけを取り除といた、せいまい
精米せいまいされて
いないお米こめのことです。では、ここでクイズです。げんまいはくまいくら
玄米げんまいが白米はくまいに比べて、6
倍ばいも多くおお含む成分せいぶんは、次のうちどれでしょう？

- ①食物せんい ②ビタミンB1 ③鉄分



せいまいはくまいちがげんまいはいが
正解せいかいは①の食物せんいしょくもつです。白米はくまいと違ちがって、玄米げんまいにはぬかと胚芽はいががつい
ているので、普通ふつうのお米こめよりもたくさんえいようの栄養えいようをとることができます。はく
白米はくまいに比べて6倍ばい含まれてふくいるのは食物せんいしょくもつですが、ビタミンB1び-わんは白米はくまいの
5.1倍ばい、鉄分てつぶんは2.6倍ばい多くおお含まれてふくいます。

げんまいみずとすいようせいしょくもつみずとふようせい
玄米げんまいは、水みずに溶けやすい水溶性食物せんいすいようせいしょくもつと、水みずに溶けにくい不溶性ふようせいの
食物せんいしょくもつがバランスよくふく含まれ、けつとうちじょうしょう
血糖値けつとうちの上昇じょうしょうをゆるやかにしたり、お
なかちようしととのえいようほうふげんまいしょう
腹なかの調子ちようしを整ととのえてくれるはたらきえいようほうふがあります。栄養豊富えいようほうふな玄米げんまいですが、消
化かに時間じかんがかかるので、きょうげんまい
今日の玄米パンきょうげんまいもしっかりとよくかんで食べま
しょう！

「ポークビーンズ」のじゃがい
もほうちょうを包丁きで切きっているところ。
おおおな
大きさが同じおなくらいになるよう
に気きをつけて切きります。



給食ぱくぱくだより

令和6年10月10日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

えだまめ めし
枝豆しらす飯

ぎゅうにゅう
牛乳

かぼちゃのうま煮

ちぐさあ
千草和え

ブルーベリーゼリー

◀ 10月10日は目の愛護デーです ▶

10月10日は目の愛護デーです。なぜ10月10日が目の愛護デーなのかというと、10と10という数字を90度ひっくり返して見ると、1が眉毛、0が目のように見え、それが2つ並んで両目のように見えるからです。ここで、問題です。目に良いと言われる食べ物には、どんなものがあるでしょうか？考えてみてください。

目の愛護デー

目の健康に役立つ栄養素に、ビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAが多く含まれる食べ物には、にんじんやほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜（色の濃い野菜）や卵、レバー、うなぎなどです。アントシアニンはブルーベリーやなすなどの青紫の色素成分です。アントシアニンには目の疲れをとったり、視力を回復させる働きがあります。今日は目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーやかぼちゃなど、目に良い食べ物を使った献立にしました。

スマートフォンやゲーム機などの使用によって、目がかすんだり疲れやすいと感じる人もいないでしょうか。目をいたわる生活ができるか、ふりかえてみましょう。

えだまめ めし ぐ ま
枝豆しらす飯の具をごはんに混ぜているところ。枝豆は豆類ではなく緑黄色野菜の仲間です。



給食ぱくぱくだより

令和6年10月11日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

しよく
食パン

ぎゅうにゆう
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

◀ 後片付けをきちんとしよう ▶

きょうは、しる汁ビーフンです。では、ここでクイズです。しる汁ビーフンに使っている「ビーフン」は、なにからつくられているでしょう？

- ①こむぎこ 小麦粉 ②こめこ 米粉 ③でんぷん でんぷん

せいはいは②のこめこです。ビーフンは、わたしが普段食べているお米「うるち米」を粉にしてめんをつく、かんそう乾燥させたものです。ちゅうごくで生まれ、ちゅうごくではビーフンのことを「米粉」と書くそうです。

さて、きょうは、「後片付け」のお話です。みなさん、給食の後片付けはきちんとできていますか？しよつきなか、ごはんぶなどの食べ物が残っていませんか？ぎゅうにゆうなか、きちんと最後まで飲んでいますか？片付けるときに、お箸やスプーンの向きをそろえたり、おなじしよつきかさねていますか？

きれいに片付けることは、きゅうしよくつくってくれる調理員さんや、食べ物への感謝の心を伝えることにもつながります。片付けのとき、自分のぶんも、クラスのぶんも、みなお見直してみてくださいね。お家で食事をするときも、ありがたうの感謝の気持ちを含めて、後片付けまでできるようになりましょう^^

きょう
今日のレバーの甘辛煮は、あきにおいしいさつまいもをつかつかって作ってみました。

