

給食ぱくぱくだより

令和6年10月15日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

わかめごはん

牛乳

かきたま汁

あじフライ

ごまネーズあえ

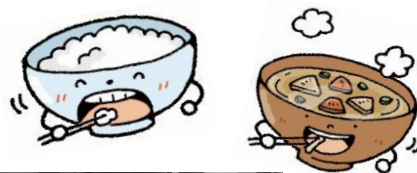
◀ 後期がスタートしました ▶

今日は、ごまネーズあえです。では、ここで問題です。粒のままの「いりごま」と、すりつぶした「すりごま」は、どちらが栄養の吸収がよいでしょうか？

正解は、すりつぶした「すりごま」です。給食では、献立にもよりますが、ごまを一度炒って、フードプロセッサーですりつぶしてから、ごまを使うようにしています。よくすれていないごまもありますので、しっかりよくかんで食べましょう。

さて、今日から後期の日程がスタートしました。後期もがんばろうと気持ちを高めている人もいると思います。みなさんは、勉強や運動の成績をよくするためには、どうしたら良いと思いますか？やはり、**努力をすること**が一番大切ですが、実は、**朝ごはんをしっかり食べることも大切**です。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、頭の働きがよくなります。また、食べ物を目で見てにおいをかぎ、味わったり、手を動かしたりすることで体の温度が上がり、体全体が目覚めていきます。朝ごはんを食べないと、頭がぼんやり、体は眠ったままになり、一日を元気にスタートさせることができません。

まずは毎日、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけましょう！



あじフライを油で揚げ、温度を
確認しているところ



給食ぱくぱくだより

令和6年10月16日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

秋の実りカレー（麦ごはん 秋の实りカレーの具） 牛乳

青のりマヨいりこ

フルーツミックス

◀ 世界食糧デー ▶

今日は、秋に美味しい食べ物が入った「秋の实りカレー」です。秋の食べ物を探しながら、食べてみましょう。

今日10月16日は、「世界食糧デー」です。これは、国連が定めた、世界の食料問題を考える国際デーです。また、10月は世界食糧デー月間として、様々な取り組みが行われます。ではここでクイズです。世界の人口約79億人のうち、飢えや栄養不足に苦しんでいる人たちは、何人いるのでしょうか？

- ①約8万人 ②約8千万人 ③約8億人



正解は③の約8億人です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているのに、約8億人の人たちが、10人に1人が飢えています。その一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。世界では毎年、生産された食糧の3分の1にあたる13億トンが、食べる前に無駄になったり、捨てられています。これには、食糧を生産するために必要な水や土地、運ぶための燃料も無駄になるだけでなく、本当であれば必要ではなかった温室効果ガス（二酸化炭素など）の排出にもつながります。世界食糧デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのかを考え、作ってくれた人に感謝したり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう。

今日のフルーツミックスにはりんごを使いました。「秋映」という品種のりんごです！



給食ぱくぱくだより

令和6年10月17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

じゃがいものそぼろ煮

ぐいとうふ
具入り豆腐のあんかけ

とさず
土佐酢あえ



◀ 新米の季節です ▶

今日の「土佐酢あえ」には、かぼすの果汁を使っています。かぼすの風味を感じながら食べてください ^ ^

さて、私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。日本各地で様々な品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いてひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です。では、ここでクイズです。給食のお米は、どこで作られたものでしょうか？ ①秋田県 ②新潟県 ③熊本県

正解は③の熊本県です。学校給食では、和水町菊水産のヒノヒカリを使っています。菊水にある、玉名農業協同組合から納めていただいています。毎年今頃の時期から、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始めます。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。先週から、給食のお米は新米になっていますよ！今年に入って、お米の値段がどんどん上がっていますが、給食では、今後も地元のお米さんが作られたお米を使っていきたいと思っています。農家の方が一生懸命作られたお米を、味わって食べましょう！

じゃがいものそぼろ煮に使うじゃがいもの皮をむいているところ



給食ぱくぱくだより

令和6年10月18日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

米粉入り人参パン

牛乳

きのこスパゲティ

チキンナゲット

なしのサラダ

◀ 秋に美味しい食べ物 ▶

今日は「なしのサラダ」です。和水町岩尻地区の中嶋義光さんが作られたなしを使って作りました。

さて、秋だというのに、今年はまだまだ暑い日が続いています。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、実りの秋…など、様々な秋がありますね。では、ここで問題です。「その食べ物がたくさんとれておいしい時期」のことを、何というでしょう？

正解は、「旬」です。秋は、旬の果物や野菜、魚などの食べ物がたくさん出回ります。新米のご飯、脂ののった鮭や秋刀魚、さつまいもやさといも、きのこ、みかん、梨など…秋が旬の食べ物はたくさんありますね。

日本には、春・夏・秋・冬と、四季があり、それぞれの季節に美味しい食べ物があります。今では、季節を問わず、どんな食べ物でも手に入り、食べ物の旬を感じることが少なくなりました。しかし、旬の食べ物は、たくさん出回っていて値段が安いだけでなく、味や栄養も優れています。いいところがたくさんあるので、給食でも旬の食べ物を使うようにしています。今日も秋が旬の食べ物を使っていますので、給食から秋を探してみましよう！

「なしのサラダ」のなしを包丁を使って切っているところ。今日は「王秋」という品種のなしです。

