

# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月5日(火)  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

有機米ごはん

牛乳

さといものみそ汁

いわしのかばやき

しそひじきあえ

## ◀ 和水町の減農薬米です！ ▶

今日は、「**有機米ごはん**」です。有機米とは、科学的に合成された肥料や農薬を使用しない「**有機栽培**」で作られたお米です。「**有機農業**」「オーガニック」も「**有機栽培**」と同じ意味の言葉で、自然の力を生かして農作物を育てるので、持続可能な農業の1つとして、世界で注目されています。

有機栽培は時間や手間がかかりますが、環境への負荷をへらすことで、様々ないいところがあります。例えば、

- 生き物が住みやすい田んぼや畑になり、生物多様性が守られる
- 田んぼや畑の土づくりを工夫することで、豊かな土ができていく
- 農薬を使わないので、農家の人の体に優しく、食べる人も安心

といったいいところがあります。

**和水町板桶の上妻隆二さん**は、農薬や化学肥料の使用量を通常の50%以下に抑えて、お米を作られています。今日のごはんは、その上妻さんが作られたお米を使いました。この機会に、有機米や有機栽培のことを知ってくださいね。今日の有機米ごはんも味わって食べましょう ^^

生産者の上妻隆二さんです！作ったお米は、有作くん(熊本県型特別栽培農産物)の認証を受けています。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月6日(火)  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ながさきさら  
長崎皿うどん(チャーメン 皿うどんの具)

ぎゅうにゅう  
牛乳

あんにん  
フルーツ杏仁



## ◀ 日本全国味めぐり～長崎～ ▶

きょうは、にほんぜんこくあじ ひ こんげつ しょうがく ねんせい ながさき  
今日は、日本全国味めぐりの日です。今月、小学6年生のみなさんは長崎  
にしゅうがくりょこう い こんかい ながさきけん りょうり しょうかい  
に修学旅行に行きますね。そこで今回は長崎県の料理を紹介します。

きこくじだい にほん ゆいっ ちゅうごく ぼうえき ゆる ながさきけん ちゅうごく  
鎖国時代、日本で唯一、中国との貿易を許されていた長崎県では、中国  
人によってもたらされた中華料理が、日本人の好みに合わせて進化を遂げ  
ました。その伝統の中で生まれてきたのが「長崎ちゃんぽん」や「長崎皿  
うどん」などの「長崎中華」と呼ばれる郷土料理です。「長崎皿うどん」  
は、出前用のちゃんぽんとして、運ぶ時に汁がこぼれないように考えられ  
たものです。めんは、パリパリとした細いめんと、ちゃんぽんに使われる  
太いめんが2種類があります。今日は、パリパリのめんです。めんを皿う  
どんの具と合わせて、じょうず た 食べてください。めんをすこ  
皿に入れると食べやすいですよ。

また、ながさきけん よこはま こうべ ながさきしん ちゅうかがい  
長崎県には、横浜、神戸にならぶ「長崎新地中華街」がありま  
す。中華街のデザートとして食べられている「杏仁豆腐」から、給食では  
「フルーツ杏仁」を取り入れました。

ながさきけん あじ あじ た  
長崎県の味を味わって食べましょう ^^

さら ぐ いた  
「皿うどんの具」を炒めているところ。いか・豚肉・にんじん・キャベ  
ツ・もやしなど、たくさんの食材を  
つか つく  
使って作りました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月7日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

セルフおにぎり(ゆかりごはん、<sup>や</sup>焼きのり)

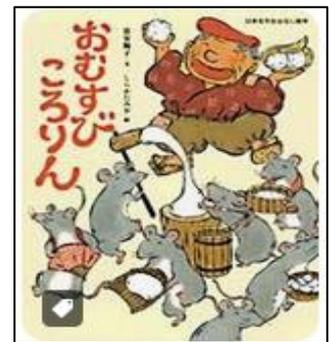
ぎゅうにゅう  
牛乳

にく  
肉じゃが

はるさめ すのもの  
春雨の酢の物

## ◀ おはなし給食～『おむすびころりん』 ▶

秋と言えば「**食欲の秋**」、そして「**読書の秋**」でもありますね。みなさんは**図書**に親しんでいますか？今月は、本に出てくる食べ物や料理を取り入れた『**おはなし給食**』を5回にわたり実施します。給食と**図書**のコラボ企画です。小学校と中学校にある本の中から選びました。本や食事に興味を持つきっかけになればと思っています ^ ^



1回目のおはなし給食は『**おむすびころりん**』より「セルフおにぎり」です。小学校1年生の国語の教科書にも載っているお話なので、知っている人も多いと思います。

山へ出かけたおじいさん。「そろそろおひるにしようかな。」おばあさんが作ってくれたおむすびを食べようとした時、ころころころりん。おむすびは地面へ転がり、穴に落ちてしまいます。穴からは「おむすびころりんすつとんとん」と、何やら楽しげな歌声が聞こえてきます。歌声に夢中になっていたおじいさんは、結局その穴の中に落ちてしまい…？続きは本を読んでみてください。

今日の給食はセルフおにぎりです。ゆかりごはんを大きなのりで巻いて、上手におにぎりを作りましょう。ころりんと落とさないように、気をつけて食べてください ^ ^

今日は「肉じゃが」です。大きな釜で具を炒めているところ。70kg以上の食材を炒めて作るので、混ぜるのも一苦労です。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月8日（金）  
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

ビーンズスープ

きびなごのかりかりフライ

かみんこサラダ

## 《 いい歯の日 》

今日11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは自分の歯の健康が保  
ていますか？今日はいいい歯の日にちなんで、かみかみ献立にしました。今  
日のかみかみ献立は、「ビーンズスープ」と「きびなごのかりかりフライ」と  
「かみんこサラダ」です。豆や小魚、さきいかなど噛み応えがある食材を  
使っています。しっかりとよくかんで食べましょう。

さて、ここでクイズです。よくかむと、体に良いことがあります。どんなよい  
ことがあるのでしょうか？

- ①むし歯を予防する ②食べすぎを防ぐ ③記憶力がアップする

正解は全部です。よくかむとどんな効果があるのか、ぱくぱくだよりに  
載せています。8つの効果の頭文字をとった「ひみこのはがいーぜ」で、  
ぜひポイントを覚えてくださいね。

## かんたん えいようのツボポイント！

よくかんで食べよう！

ひまん（太りすぎ）に  
ならないようにします。



かか（か）が髪たつします。  
（おいしいものがよく分かる）



とばの発音が  
はっきりします。



めうのはたらきを  
活発にします。



ほを  
きれいにします。



か  
んから体を守る  
はたらきもあります。



い  
の調子も  
よくなります。



ぜんしんが  
元気でいられます。



よくかむと  
いいこと  
たくさん！

# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月11日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

さつまいもごはん

牛乳

厚揚げのみそ汁

さばの照り焼き

柿なます

## ◀ま・ご・わ・や・さ・し・い▶

今日は、**なごみランチ**の日です。「まごわやさしい」をテーマに、和水町にある三加和小・中学校と同じ献立を、同じ月に実施しています。「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられている、体にいい食べ物の頭文字をとったものです。今日は、さつまいもや柿、さばなどを使った、秋らしい「まごわやさしい」献立にしてみました。では、ここでクイズです。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の「さ」は何のことでしょう？

- ①さくらんぼ ②さつまいも ③さかな

正解は③のさかな（魚）です。魚には、体をつくるもとになる「たんぱく質」のほか、骨を丈夫にする「カルシウム」などの栄養が豊富に含まれています。また、今日のさばのように、背中が青い魚には、「DHA」や「EPA」といわれる栄養素が多く含まれています。どちらも脂質の間で、脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、血液をサラサラにして病気にかかりにくくする働きもあります。近年、日本人の魚離れがすすんでいます。魚には健康に役立つ栄養がたくさんあるので、ぜひすすんで食べてほしい食品の1つです。普段の食事の中で、魚を食べるように心がけましょう！

「柿なます」の柿を包丁で切っていると、柿は和水町江栗の村上武文さんが作られたものです！



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月12日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ビーフカレー（<sup>むぎ</sup>麦ごはん <sup>く</sup>ビーフカレーの具）

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

カラフルサラダ

<sup>いっしょく</sup>一食ヨーグルト

## ◀ おはなし給食～『給食室のいちにち』 ▶

今日は、2回目のおはなし給食です。

小学校と中学校にある本の中から『給食室のいちにち』という絵本を紹介し  
ます。

学校の給食で、好きなメニューは何ですか？

苦手なメニューはありますか？

この本の主人公は、栄養士の山川さんです。

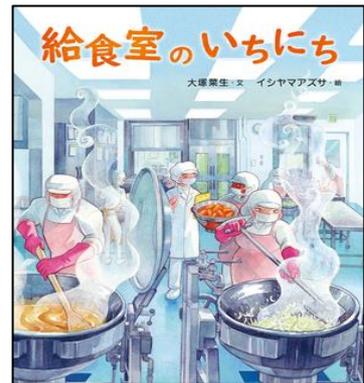
山川さんの一日のお仕事を通して、みなさんが

学校で食べている給食がどのように作られて  
いるのかを知ることができます。給食を安全に

おいしく作るために、どんな仕事をしているのか？どんなことに気を配っ  
ているのか？普段見ることができない給食室の中の様子について、分かり

やすく書いている絵本です。給食室の現場がリアルに再現されていて、読  
んでいると、まるで給食室を探検しているような気持ちになりますよ。

今日の給食では、絵本に登場する「ビーフカレー」、ブロッコリーやパ  
プリカなど色鮮やかな食材を使った「カラフルサラダ」を作りました。給  
食がどうやってできるのか、ぜひ絵本を読んでみてくださいね ^^



ビーフカレーを作っているところ。  
たまねぎは別の釜で30分以上炒め  
てから作ります。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月13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

ワンタンスープ

さかな こんさい あまからあ  
魚と根菜の甘辛揚げ

ナムル

## ◀ 食べる時の姿勢 ▶

今日は、「魚と根菜の甘辛揚げ」です。しっかりよくかんで食べましょう。

さて、今日は、食べる時の姿勢についてのお話です。では、ここでクイズです。食事をする時の姿勢で間違っているのは、次のうちどれでしょうか？

- ①背筋をのばして食べる
- ②食器を持って食べる
- ③ひじをついて食べる



答えは、③のひじをついて食べるです。

みなさんの食事中の姿勢はどうか？背中を丸めて食べている人、食器を持たずに食べている人、ひじをついて食べている人はいませんか？自分の食事中の姿勢を見直してみましよう。深めに椅子に腰をかけて、背中はピンと伸ばして、器を持って食べるように気をつけましよう。

姿勢をよくすることは、見た目が美しいだけでなく、消化もよくなります。給食の時だけでなく、勉強をする時など、普段の生活から姿勢を正しくするように心がけたいですね。

「魚と根菜の甘辛揚げ」を、量を考えてながら各クラスの食缶につき分けているところ



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月14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

ちくぜんに  
筑前煮

あつや たまご  
厚焼き卵

はくさい あまず  
白菜の甘酢あえ

## ◀ 筑前煮のお話 ▶

きょう 今日「ちくぜんに」筑前煮です。では、ここでちくぜんに筑前煮のクイズです。  
ちくぜんに筑前煮は、にほん日本のあるけん県で生まれたりょうり料理です。さて、どのけん県で生まれたりょうり料理でしょうか？

- ① ふくしまけん 福島県      ② ふくおかけん 福岡県      ③ ふくいけん 福井県



せいかい 正解は、②のふくおかけん福岡県です。ちくぜんに筑前煮は、ふくおかけんむかし福岡県で昔から食べられてきたきょう郷土料理です。ふくおかけんほくぶが筑前くに「筑前の国」と呼ばれていたことから、このなまえ名前がつけました。

ちくぜんに筑前煮は、とりにく鶏肉ややさい野菜など、いろいろなぐざい具材を使って作る煮物です。そのため、ふくおかけんほうげん福岡県の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から、別名「がめ煮」とも呼ばれています。

きょう今日はとりにく鶏肉、あつあ厚揚げ、こんにやくこんにゃく、きんじん人参、ごぼうごぼう、れんこんれんこん、たけのこたけのこ、いんげんいんげん、しいたけしいたけの10しゅるい種類のぐざい具材を使ってちくぜんに筑前煮をつくりました。ぐだくさん具沢山のえいよう栄養バランスのよいりょうり料理です。しっかり食べてくださいね  
^^

ちくぜんに「筑前煮」のアクをとっているところ。しっかりと煮込んで作りました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月15日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

こめこ  
米粉パン

ぎゅうにゅう  
牛乳

い  
なす入りミートソーススパゲッティ

えだまめサラダ

りんご

## ◀ おはなし給食～『そのときがくるくる』 ▶

きょうは、3回目のおはなし給食です。今日紹介するのは、『そのときがくるくる』という本です。

みなさんは、苦手な食べ物がありますか？  
このお話の主人公は、学校が大好きな小学1年生のたくまです。でも「なす」が苦手で、「なす」が給食に出るときは、学校に行くのもゆううつです。それでもがんばって「なす」を食べようとしますが、やっぱり食べることができずに残してしまうのでした。

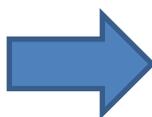


そして、夏休み。たくまは大好きなおじいちゃんたちの家に泊まりに行きます。「なす」が苦手なたくまに、おじいちゃん自分も「なす」が苦手だったこと、今は苦手でも、いつかおいしいと思える“そのとき”がくる、ということをおし教えてくれました。

果たして、たくまに“そのとき”はやってくるのでしょうか？

苦手な食べ物がある人や、がんばっても食べられないものがある人に、ぜひ読んでもらいたい1冊です。今苦手だと思っていた食べ物も、いつか食べられるようになる日がくる！と思おって、チャレンジしつづけてほしいなと思おいます。

なす入りミートソーススパゲッティをクラスごとの食缶に入れているところ



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月18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

まーぼー豆腐  
マーボー豆腐

ひじきしゅうまい

こんにゃくサラダ

## ◀ 食事の挨拶の意味 ▶

今日は「食事のあいさつ」のお話です。では、ここで問題です。「いただきます」と「ごちそうさま」は、何のために言うのでしょうか？

答えは「感謝の気持ちを表すため」です。

私たちは、食事の中で食べ物のおかげをいただいています。「いただきます」は、自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく、植物や動物のすべての命に対して、敬意と感謝を表す言葉です。「ごちそうさま」は、「馳走」という「走り回る」という意味の言葉に、「御」と「様」がついているものです。食事ができるまでには、走り回るように力を尽くしてくださった、多くの人の苦勞や努力があります。その方々のはたらきや苦勞をねぎらい、この食事を食べることができると、改めて感謝する言葉が、ごちそうさまなのです。

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、学校でもお家でも、心を込めて言えるといいですね ^ ^

「マーボー豆腐」の肉や野菜を炒めていているところ。調理員さんは、おいしい給食を作るために、いつも頑張ってくださいています。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月19日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

びりん飯

牛乳

白玉汁

ししゃもフライ

れんこんサラダ

## 《ふるさとくまさんデー》

今日は、月に1回の「ふるさとくまさんデー」です。今日は**宇城地域**の特産品や料理を紹介します。宇城地域は熊本県の中央にあり、東西に広く、市街地から離れた地域では緑があふれ、農業が盛んに行われています。

「**びりん飯**」は宇城市三角町の郷土料理で、具の豆腐を炒める時の音が「びりんびりん」と聞こえることから、この名がついています。祭りやお祝いごとで作られるませごはんですが、面白い名前ですね。

次に白玉汁です。白玉汁の中には、宇城市小川町の特産品「**白玉餅**」を入れています。小川町は白玉餅の原料であるもち米の産地です。おいしいもち米と、きれいで豊富な水を利用して、おいしい白玉餅が作られます。

また、宇城市松橋町は「**れんこん**」の栽培が盛んです。昔から体を丈夫にしてくれる食材として知られ、あの加藤清正もよく食べていたそうです。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。

熊本県・宇城地域の料理や食材を味わって食べてください＾＾

びりんめしの具をご飯に混ぜ込んでいるところ。具もしっかりと炒めて作りました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月20日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

まる  
丸パン

ぎゅうにゅう  
牛乳

ベーコンとじゃがいものトマトクリーム煮

グリーンサラダ

だいず  
大豆のココアりんかけ

## ◀ おはなし給食～『タスキメシ』 ▶

きょう  
今日は、4回目のおはなし給食です。

『タスキメシ』という本を紹介します。

ひざ おお お お りくじょう ちょうきよりそう  
膝に大けがを負ってから、陸上で長距離走を  
つづ 続けるかどうか、煮え切らない日々を送っていた

まいえ そうま (まいえ・そうま)。そんな中、同じ

りくじょうぶ おとうと はるま へんしよく なお どうきゅうせい  
陸上部の弟・春馬の偏食を直すため、同級生で

りょうりけんきゅうぶ いさか みやこ に りょうり なら はじ けいめつ  
料理研究部の井坂都（いさか・みやこ）に料理を習い始めます。今日の給

うしよく 食の「ベーコンとじゃがいものトマトクリーム煮」も、そうま おとうと はるま

のために作った料理の1つです。

はるま はじ りょうり おとうと ともだち じぶん む あ  
春馬のために始めた料理ですが、弟、友達、そして自分と向き合ってい

きます。自分より優秀な弟への複雑な感情、伸びないタイム、けがとの戦

い。陸上を続けるのか、やめるのか、悩み抜いた末に早馬が出した答えは

—？

よ 読んだ後は爽快感と希望に溢れる青春スポーツ小説です。出てくる料理

の描写が丁寧で、とてもおいしいそうなので、読んでいたらお腹がすくかも

しれません。ぜひ読んでみてくださいね ^ ^



「ベーコンとじゃがいものトマトク  
リーム煮」を煮込んでいるところ。  
スープの色がきれいです。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月21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

こんさいとうにゅうぶたじる  
根菜豆乳豚汁

さかな  
魚のおろしソース

アーモンドあえ

## ◀ 和食のよさを知ろう ▶

もんだい  
問題です。こんしゅう  
今週の日曜日、11月24日は、なん  
何の日でしょうか？

こたへは、「和食の日」です。なぜ和食の日かというと、11月24日は「いい（11）日本食（24）の日」と読めるからです。和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として、制定されました。

きょう きゅうしよく  
今日の給食のように、ごはんなどの**主食**、  
しるもの さかな にく しょうさい やさい  
**汁物**、魚や肉などの**主菜**、野菜などの**副菜**  
を1品ずつそろえた食事を「**一汁二菜**」と  
呼びます。さらにもう一品副菜がつくと、

「**一汁三菜**」となります。脂質の減少や食物繊維の摂取が見込めるこの献立は、和食の基本の形で、栄養のバランスが良く、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

「和食」は古くから受けつがれてきた素晴らしい文化です。給食でも、今日のような和食がたくさん登場していますね。和食のよさを知り、伝統的な和食を大切にして受け継いでいきましょう ^ ^



さかな  
「魚のおろしソース」のソースを魚に  
かけているところ。おろしソースに  
は、だいこん  
大根おろしを使っています。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月22日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

こくとう  
黒糖パン

ぎゅうにゅう  
牛乳

きつねうどん

のりかつサラダ

みかん

## ◀ 玉東町のみかんです！ ▶

問題です。「**地域で生産されたものを地域で消費する**」ことを、漢字4文字で何というのでしょうか？



正解は、『**地産地消**』です。わかりましたか？  
地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離が近く、より新鮮なものが食べられ、だれがどのように作っているかわかるため、安心して食べることができます。

今日のみかんは、和水町に隣接する**玉東町**の**菅本さん**が作られたもので、2年前から行っている、地産地消を推進するための取組で出しています。みなさんに「**地産地消**」や「**地域の特産品**」について知ってもらいたいと思っています。また、菅本さんは化学肥料や農薬をできるだけ減らして、**環境にやさしい農業**に取り組んでおられます。

みかんは、秋から冬にかけて旬を迎える果物で、今の時期スーパーにもたくさん売られていますね。地域の特産品を、味わって食べましょう！

生産者の菅本さん。環境にやさしい農業に取り組んでおられます。味わっていただきましょう。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月26日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

まめ  
豆ひじきごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

ほこほこにゅうめん

いろど やさい  
彩り野菜のミンチカツ

ごま酢あえ

## ◀ おはなし給食～『宙ごはん』 ▶

きょうは、さいごのおはなし給食です。

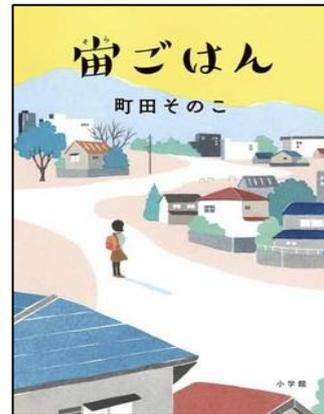
『宙ごはん』という本を紹介します。

うんでくれたお母さんと、育ててくれたママの2人の母親を持つ主人公の宙。宙がいろいろなことに悩みながらも、周りの人とのかかわりと、ごはんを作ることと食べることを通して、成長していく物語です。物語にはいろいろな料理が登場しますが、今日の給食では、宙が生みの

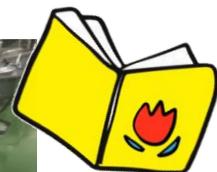
母親であるカノさんのために作った料理「ほこほこにゅうめん」を出しました。にゅうめんは、そうめんを温かく食べる料理です。

物語の途中で、つらいことや苦しいこともあります。その中でもおいしそうな料理が出てきて、食べることの大切さ、料理は人の心を温かくする、ということが伝わってくる素敵なお話です。ぜひ読んでみてくださいね。

さて、今月は5回にわたって「おはなし給食」を行いました。いかがでしたか？「食事が好き」「本が好き」という人が増えると嬉しく思います。これからも、食事や読書を楽しんでください^^



「ほこほこにゅうめん」は、かつおぶしと昆布でしっかりとだしを取るのがポイントです！



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月27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

にくだんご すぶたふう  
肉団子の酢豚風

スーミータン

ぶどうゼリー

## ◀ 感謝して食べよう ▶

今日は「肉団子の酢豚風」です。酢豚はたけのこを入れて作ることが多いですが、今日は季節の野菜「れんこん」を入れて作ってみました。よくかんで食べましょう。

さて、先週11月23日は「勤労感謝の日」でした。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」日とされています。

私たちが食事ができるのは、「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。学校給食について見てみると、安全で新鮮な食材を作ってくださいる生産者の方々、大勢の人数の調理を力を合わせて作ってくださいる調理員さん、パンや牛乳などを運んでくださる配送に関わるみなさんなど、多くの人の仕事によって支えられています。学校給食に携わる人たちは、みんなの健やかな成長を願って、日々つとめておられます。

こうして食事を口にできることを、  
当たり前と思わず、感謝して  
いただきたいですね。



わたしの食事ができるまでには、  
たくさんの人の苦労や努力が  
あります。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月28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

さつまいものみそ汁

さんまのみぞれ煮

ごもく  
五目きんぴら

## ◀ 和食のよさを知ろう～“だし”って知っていますか？ ▶

せんしゅう わしよく はなし おぼ  
先週、和食のよさについてお話したのを覚えていますか？  
きょう わしよく はなし  
今日も「和食」のお話です。

和食の良さは、栄養バランスに優れていて、健康によいことだけではありません。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品があります。また、お正月などの年間行事の際に振る舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。

さて、みなさんは「だし」とは何か知っていますか？だしとは、食材の「うま味」を煮だした「汁」のことです。汁物や煮物には、この「だし」が使われています。では、ここでクイズです。今日の給食の「さつまいものみそ汁」に使っただしは、次のうちどれでしょう？

- ①いりこ ②かつおぶし ③こんぶ

せいがい  
正解は①のいりこです。給食では、みそ汁には「いりこ」のだしを、すまし汁などには「こんぶ」と「かつおぶし」のだしを使い、だしのうま味を生かした調理を心がけています。

だしの味は「うま味」です。ぜひうま味を感じながら食べてください！

きょう  
今日のみそ汁のさつまいもは、和水町の石原農園さんがつくられたものです！



# 給食ぱくぱくだより

令和6年11月29日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

あげパン

牛乳

かぶりポトフ

ビーンズサラダ

## ◀ かぶのお話 ▶

今日のポトフに入っている白い野菜は「かぶ」です。かぶは世界中で栽培されている野菜です。ロシアでは「大きなかぶ」のように民話になるほど親しまれ、フランスでは日本の「大根役者」に相当する言葉として、演技が下手な人のことを「かぶ役者」と呼ぶそうです。

では、ここでクイズです。次のうち、本当にあるかぶはどれでしょうか？

- ①黄色いかぶ ②細長いかぶ ③まが玉の形のかぶ

正解は全部です（いじわるでごめんなさい）。かぶと大根はよく似ていますね。丸いのがかぶで、長いのが大根とは限りません。かぶにはいろいろな種類があって、長いものや小さいもの、大きいものなどがあります。また、色も白、赤、紫、黄色などがあります。

大根と違うのは、大根はほとんど土の下で、かぶは土の上で大きくなる場所です。だから、かぶは表面がつるつるで、大根には根のあとがあつてざらつとしています。今日は、熊本県産のかぶを使いました。大根より甘みが強く、なめらかな肉質が特徴です。しっかり食べてくださいね。

あげパンは調理場手作りで  
す。きな粉と黒糖の粉を揚げ  
たパンに絡めているところ

