

給食ぱくぱくだより

令和6年12月2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

とうふ しる
豆腐のみそ汁

しお や
さばの塩焼き

カリフラワーのおかかあえ

◀ 師走(12月) ▶

今日は「有機米ごはん」を予定していましたが「麦ごはん」に変更になりました。有機米ごはんは、また別日に出したいと思いますので、楽しみにしててください。

早いもので一年の締めくくりの月12月、師走です。給食では、風邪予防に効果のある、冬が旬の野菜やくだものから栄養を十分とれるよう、12月の献立を立てています。また、給食は食材の中心温度が85度以上になるように加熱し、衛生に十分注意しながらお届けしています。学校でも温かい給食が食べられるように、みんなで協力して教室での準備をすみやかに行ってください。

さて、今日は「カリフラワーのおかかあえ」です。熊本県産のカリフラワーを使って作りました。では、ここでクイズです。冬野菜の味の特徴は、次のうち、どれでしょうか？

- ①辛い味がする ②苦い味がする ③甘い味がする



正解は③の甘い味がするです。冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄えます。そのため、冬が旬の野菜は、甘みがあるものが多くあります。また、かぜの予防に効果的なビタミンも多く含んでいます。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう！

きょう さかな なごみまち まえがちせんぎよ
今日のお魚は、和水町の前淵鮮魚店さんが納めてくださった塩さばです！



給食ぱくぱくだより

令和6年12月3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

おでん

ごしき
五色あえ

いっしょく つくだに
一食のり佃煮

＜ だいこん ＞

きょう 今日はおでんです。おでんに欠かせない野菜といえば、だいこん 大根ですね。では、ここでだいこん 大根のクイズです。おなじ いっぽん 一本のだいこん 大根でも、たばしょ 食べる場所によって味がちが 違います。さて、辛いのは次のうちどこでしょうか？

- ①上（葉に近いところ） ②真ん中 ③下



せいかい 正解は、③の下です。だいこん 大根は、りょうり 料理によってつか ぶぶん 部分をわけるとういといわれています。あま 甘い上の部分はだいこん 大根おろしなどなま 生のまま食べる料理に、水分たっぷりなまなか 真ん中の部分は、おでんなどの煮物に、辛みの強い下の部分は漬物やみそ汁にするとおいしく食べられます。

ちゅうがっこう 中学校の国語で「ダイコンは大きな根？」というたんげん 単元があります。だいこん 大根はかんじ 漢字で「大きな根」と書きますが、実は食べている部分は根だけではありません。わたし 私たちは、はいじく 杯軸というくき 茎の部分と、ね 根の部分を食べています。葉っぱのした みどりいろ 下の緑色がかかっているところがくき 茎で、しろ 白い部分がね 根っこです。

きょう 今日のおでんは、なごみまちしもつはらちく いしはらのうえん 和水町下津原地区の石原農園さんがつく 作られただいこん 大根を使っ てくださいね。

おでんのだいこん 大根をゆでているところ。あじ 味が入るように、だいこん 大根は煮るまえ いちど 一度下茹でをしてからちょうり 調理しています。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月4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

ギョウニョウ
牛乳

クリームスパゲティ

じゃこ^{まめ}豆サラダ

れんこんチップス

＜ れんこんのお話 ＞

今日は、熊本県産のれんこんを使った「れんこんチップス」です。

そこで今日は、れんこんのクイズを2問出題します。

第1問 れんこんは、「はす」のどの部分を食べる野菜でしょうか？



- ①根っこ ②茎 ③実

正解は、②の茎です。れんこんは、漢字で「蓮」の「根」（蓮根）と書きますが、正しくは根ではなく、地下茎と呼ばれる茎で、その茎の一部が大きくなったものです。

第2問 れんこんを輪切りにすると真ん中に1個、その周りに約9個の穴が開いています。では、この穴の役割は、次のうちどれでしょうか？

- ①空気が通る穴 ②栄養分が通る穴 ③水が通る穴

正解は、①の空気が通る穴です。れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところは酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んでいます。れんこんの穴は、れんこんが生きるためにとても大切な働きをしているのです。

れんこんは、秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。今日のれんこんチップスも、味わって食べてください＾＾

れんこんの皮をむいているところ。熊本県産のれんこんです！



給食ぱくぱくだより

令和6年12月5日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

キムチごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ちんげんさいとたまご
チンゲン菜と卵のスープ

ひご
肥後ぎょうざ

だいこん
大根サラダ

《 キムチのお話 》

きょうは「キムチごはん」です。混ぜごはんの具にキムチを使っています。では、ここでクイズです。

キムチは、韓国のある言葉が変化して、「キムチ」とよばれるようになりました。さて、その言葉は何という意味の言葉でしょう？

- ①漬物 ②白菜 ③唐辛子



正解は①の漬物です。キムチは韓国の伝統的な漬物で、寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として誕生しました。韓国語で漬物を意味する言葉「チムチェ」が変化して、キムチと呼ばれるようになりました。赤い色をしていて、色でもわかるように、唐辛子をたっぷり使って作ります。キムチというと、白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜でも作られ、種類もたくさんあります。また、キムチは発酵食品なので、乳酸菌を多く含んでおり、腸の働きを良くしてくれる働きがあります。今日の給食では、白菜のキムチを使い、辛さを控えめに作りました。しっかり食べてくださいね。

キムチごはんの具を混ぜているところ。味が均一になるように、しっかりと混ぜています。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月6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

ぎゅうにゅう
牛乳

ボルシチ

カシュナツツサラダ

マーマレードジャム

＜ ボルシチのお話 ＞

今日の大きなおかずは「ボルシチ」です。では、ここでクイズです。「ボルシチ」は、どこの国の料理でしょうか？

- ①ウクライナ ②ロシア ③ベルギー

正解は、①のウクライナです。ボルシチはロシアを代表する料理のひとつとして、ピロシキやビーフストロガノフに並んで世界中に知られています。しかし、ボルシチは正確に言えばロシアではなく、ウクライナの料理なのだそうです。

ボルシチは、世界三大スープのひとつとされています。ちなみに、世界三大スープとは、中国の「ふかひれスープ」、タイの「トムヤムクン」、南フランスの「ブイヤベース」、ウクライナの「ボルシチ」です。三大スープといいつつなぜか4つのスープが存在するそうです。どれもおいしくて、3つに絞れなかったのかも…？しれませんね。

ボルシチには、ビーツと呼ばれる赤かぶが入ります。給食では、ビーツの代わりに、トマトやケチャップなどの調味料でスープの色をつけて作りました。

ボルシチには、お肉や豆、たくさんの野菜が入っています。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12月9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

じる
せんべい汁

いかメンチカツ

こあ
たらの子和え

◀ 日本全国味めぐり～青森県～ ▶

きょう にほんぜんこくあじ ひ
今日は日本全国味めぐりの日です。ほんしゅう いちばんきた
本州の1番北にある、「青森県」の食
べものりょうり しょうかい
べ物や料理を紹介します。

まず、「せんべい汁」です。せんべい汁は、あおもりけんはちのへし きょうどりょうり
青森県八戸市の郷土料理で
す。はちのへし しゅうへん ふく なんぶちほう
八戸市とその周辺を含む南部地方では、むかし こめ
昔、米よりもそばや小麦がた
くさんできたため、こむぎこ つか りょうり おお
そば粉や小麦粉を使った料理が多くあります。「南部
せんべい」もその1つで、せんべい汁は、この南部せんべいを入れて作る
汁物です。にこ
煮込んだせんべいは、もちもちとした独特の食感があります。

次に「いかメンチカツ」です。あおもりけん つがるちほう
青森県の津軽地方には、いかメンチという
きょうどりょうり
郷土料理があります。ほうげん
方言で、「いがめんち」とも呼ばれます。のこもの
残り物の
イカゲソと野菜を使って作る料理で、さい つか
食材をむだなく食べきるための知恵
が詰まったあおもり
青森のソウルフードです。あおもりけん ぎょかくりょう にほんいち
青森県はイカの漁獲量が日本一で、
せんどう よ みずあ
鮮度の良いイカが水揚げされることから、イカは身近な食材で、よく食べ
られています。

最後に、「たらの子和え」です。たらの子和えは、つか
「たらこ」を使った料
理で、あおもりけん むかし た
青森県で昔から食べられている郷土料理です。きょうどりょうり
青森の冬の家庭料
理、お正月料理の1つとしてつく
作られています。

あおもりけん りょうり た べものあじ
青森県の料理や食べ物を味わって食べましょう ^^

「せんべい汁」の南部せんべいを
食べやすい大きさに割っていると
ころ。割る時は固いですが、食べ
る時にはもちもちになります。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月10日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

なんかんあどんむぎ
南関揚げ丼(麦ごはん 南関揚げ丼の具)

ぎゅうにゅう
牛乳

すみそ
酢味噌あえ

こくとう
黒糖ビーンズ

＜食事のマナー＞

きょう
今日は、お隣南関町の特産品「南関揚げ」を使った「南関揚げ丼」です。ごはん、南関揚げ丼の具をかけて食べましょう。

さて、今日のお話は、「食事のマナー」についてです。みなさんは、白ごころから食事の時のマナーを意識できていますか？これから4つ質問をしますので、自分の食事の仕方を振り返ってみましょう。

- ①食べる時は、机の上をきれいにできていますか？
- ②食器の場所は、ごはんを左側、汁を右側に置いてありますか？
- ③姿勢を正しくして食べていますか？
- ④正しく食器やはしを持って食べていますか？



食事のマナーを守って食べると、食事がスムーズになるだけでなく、一緒に食べる相手や周りの人も楽しく過ごすことができ、おいしく食事をすることができます。学校でも家でも、食事のマナーを守って食べられるように、意識してみましょう ^ ^

「南関揚げ」の具の出来上がり温度を測っているところ。パリパリの南関揚げが、調理するとふっくらジューシーになります。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月11日（水）
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

白菜と肉団子のスープ

あじのピリ辛焼き

梅マヨサラダ

＜ 和水町産の有機米です！ ＞

今日のごはんは、先週出せなかった「有機米ごはん」です。11月にも給食に1度登場しましたね。和水町板桶の上妻隆二さんが作られたお米で、農薬や化学肥料の使用量を、通常の半分以下におさえて作られています。有機米ごはんの提供は今年度最後になります。味わって食べましょう。

さて、今日はその「お米」からクイズです。お茶碗一杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょうか？

- ①約800粒 ②約1500粒 ③約3000粒



正解は③の約3000粒です。稲穂1本には、約70粒のお米がついてるので、40～50本の稲穂を刈り取って、ようやく1杯のご飯が食べられます。農家の方は、毎年3月から田植えのための準備を始めます。そして、5月～6月頃田植えをして、10月くらいまでの約5カ月の間、田んぼの草を抜いたり、水の管理をしたりします。農家の方が手間ひまかけて一生懸命作ってくださったおかげで、私たちは毎日のようにお米を食べることができるのです。農家の方や、自然の恵みに感謝していただきましょう^^

「米」という漢字を分解すると「八」「十」「八」になります。88回もの多くの手間をかけてお米が育っていることに由来しています。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月12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

ごじる
呉汁

さといものそぼろ煮

ひじきふりかけ

＜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。では、ここでクイズです。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の「い」は何のことでしょう？

- ①いりこ ②いも ③いんげん豆

正解は②のいもです。まごわやさしいの「い」は、じゃがいもや里芋、さつまいもなどのいも類のことです。では、ここで2問目のクイズです。今日の給食には、「里芋」を使っています。では、**私たちがいつも食べているのは、里芋のどの部分でしょうか？**

- ①葉 ②茎 ③根

正解は、②の茎です。いもには、里芋やじゃがいものように茎の部分を食べているものや、さつまいものように、根っこの部分を食べているものがあります。今日の給食では、**和水町下津原の石原農園さん**が作られた里芋を使い、そぼろ煮を作りました。地域の旬の食材を味わって食べてください^^

「里芋のそぼろ煮」を煮込んでい
るところ



給食ぱくぱくだより

令和6年12月13日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

米粉入りかぼちゃパン 牛乳 マカロニミルクスープ

おさつレバー

りんご

《 きちんと手洗いをしよう 》

今日の「おさつレバー」は和水町産のさつまいもを使って作りました。
しっかりよくかんで食べましょう。

さて、みなさん、食事の前の手洗いは、きちんとできていますか？いろいろなものを触る手には、目に見えない汚れがたくさんついています。手を洗わずに食事をしたり、口や鼻、目などを触ったりすることで、手についた菌やウイルスなどが体に入り込み、感染症や食中毒に感染してしまうことがあります。

これらの予防に有効なのは、石けんを使った「手洗い」です。石けんを使って、しっかりと手洗いをしましょう。

では、ここでクイズです。手洗い後、
汚れが残しやすいところは、どこでしょうか？

- ①指先（爪の先） ②手のひら ③手の甲



正解は①の指先（爪の先）です。指先のほかに、親指や指の間、手首なども手洗いが不十分になりやすいです。意識して洗うようにしましょう。また、爪の間には汚れが溜まりやすいので、爪が伸びる前に切ることも大切です。寒いと手洗いがおっくうになりますが、きちんと手洗いをして風邪などの感染症を予防しましょう。

調理場でも石けんで爪の先や指の間などしっかりと手を洗い、衛生に気をつけて調理しています。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月16日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こ だ い ま い
古代米ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

たけみつこうなべ
武光公鍋

し ょ う が に
いわしの生姜煮

ヤーコンのきんぴら

《 ふるさとくまさんデー: 菊池 》

きょう
今日は「ふるさとくまさんデー」で、きくちちいき た もの りょうり しょうかい
菊池地域の食べ物や料理を紹介し
ます。

きょう
今日のごはんは、こだいまい 古代米ごはんです。きくちし たなだ つく こだいまい
菊池市の棚田で作られた古代米が
入っています。こだいまい 古代米はビタミンとミネラルが豊富で、もちもちとした食
かん とくちょう
感が特徴です。

つぎ たけみつこうなべ
次に武光公鍋です。たけみつこうなべ 武光公鍋の「武光公」とは、かまくらじだい きくち との
鎌倉時代に菊池のお殿
さま 様だった、きくちたけみつ なまえ 菊池武光の名前です。きくちたけみつ きゅうしゅう せいりよく かくだい
菊池武光は九州での勢力を拡大するため
にゆうかん たたか じんぶつ どうぞう
に勇敢に戦った人物で、その銅像が、ゆかりのあるきくちこうえん ふくおかけん
菊池公園と、福岡県の
たちあらいまち た
大刀洗町に建てられています。「たけみつこうなべ 武光公鍋」は、きくちいちぞく つた いさ
菊池一族に伝わる、戦に
か なべ せんしやうなべ にく やさい だんご はい
勝つための鍋（戦勝鍋）で、肉や野菜、団子が入ったみそ味の鍋です。

また、ヤーコンのきんぴらのヤーコンは、きくち とくさんひん
菊池の特産品です。見た目はさ
つま芋によく似ていますが、シャキシャキとした歯ごたえがあります。あき
秋
からふゆ
～冬にかけてが旬の野菜で、しょくもつ せんい ほうふ ふく
食物繊維などが豊富に含まれています。
くまもとけん きくちちいき りょうり しょくざい
熊本県菊池地域の料理や食材を、あじ た
味わって食べてください ^ ^

かわ
ヤーコンの皮をむいているとこ
ろ。きくち とくさんひん
菊池の特産品の「ヤーコン」
です。みなさんは見たことがあり
ますか？きょう
今日はきんぴらにしまし
た。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月17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

はっほうさい
八宝菜

はるま
ミニ春巻き

みずな
水菜のサラダ

◀ わたしはだれでしょう？ ▶

今日は、「わたしはだれでしょう？」クイズをします。これから3つのヒントを出しますので、わたしがだれかを当ててください。



ヒント① ふゆ しゆん りよくおうしよく やさい
冬が旬の緑黄色野菜です。

ヒント② ふる きょうと さいばい きょうな
古くから京都で栽培されていて、「京菜」とも呼ばれます。

ヒント③ きょう つか きょう なま
今日のサラダに使っています。今日はゆでていますが、生でも食べられます。

さて、わたしがだれか分かりましたか？答えは「水菜」です。水菜は日本で生まれた野菜といわれていて、京都の伝統野菜の1つです。シャキシャキとした食感とくせのない味が特徴で、サラダのほか、鍋物やお吸い物、炒め物などいろいろな料理に使われます。カルシウムや鉄分、カロテン、ビタミンCが豊富な野菜です。今日の「水菜のサラダ」は、熊本県産の水菜、大根、きゅうりを使って作りました ^^

きょう はっほうさい きくすい ちゅうがっこう
今日の八宝菜には、菊水中学校
そだ だいこん は つか
で育てた大根の葉も使いました。
ほうちよう だいこんば き
包丁で大根葉を切っているところ



給食ぱくぱくだより

令和6年12月18日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こ め こ い にんじん
米粉入り人参パン

ぎゅうにゅう
牛乳

すきやきうどん

れんこんの^{まめ}豆マヨサラダ

みかん

◀ 菊水中学校の白菜を使っています！ ▶

きょう今日は「すきやきうどん」です。やさいにく あつあ たくさんの食材を使っ^{つか}て作りまし^{つく}た。また、きょう今日のすきやきうどんには、きくすいちゅうがっこう^{つく}菊水中学校で作った白菜^{はくさい}を使っ^{つか}ています。白菜は冬^{ふゆ}が旬^{しゅん}の冬野菜^{ふゆ やさい}ですね。きくすいちゅうがっこう菊水中学校のみなさん、ありがとうございます^^

では、ここで白菜^{はくさい}のクイズです。白菜は、キャベツのようにたくさんの葉^はが巻^まいている野菜^{やさい}です。では、白菜^{はくさい}1株^{かぶ}は、何枚^{なんまい}くらいの葉^はでできているでしょうか？

- ①20枚^{まい}～30枚^{まい} ②50枚^{まい}～60枚^{まい}
③80枚^{まい}～100枚^{まい}

大きな白菜でした！



せいかい正解は、③の80～100枚^{まい}です。たくさんの葉^はで覆^{おお}われているのは、冬^{ふゆ}の寒^{さむ}さに負^まけないように、白菜^{はくさい}自身^{じしん}を守^{まも}るためです。寒^{さむ}さに耐^たえた白菜^{はくさい}の葉^はは、あま^{あま} せいぶん^{せいぶん} 甘^{あま}み成分^{ぶんぶん}が増えて、甘^{あま}くておいしい白菜^{はくさい}になります。

はくさい白菜^{はくさい}は、ビタミンC^{おお}が多く、かぜ^{おお}を予防^{よぼう}したり肌^{はだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える働^{はたら}きがあります。旬^{しゅん}の食^たべ物^{もの}を味^{あじ}わって食^たべてください^^

すきやきうどんの具^ぐと麺^{めん}を混^まぜて
いるところ。しっ^まかり混^まざるように
き^き気^きをつ^{つく}けて作^{つく}っています。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月19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

に
かぼちゃのうま煮

ちぐさ や
千草焼き

か
ゆず香あえ

《 冬至にちなんだ献立です 》

きょう 今日の「ゆず香あえ」には、**菊水中学校**で育てた大根も使っています。
きくすいちゅうがっこう 菊水中学校のみなさん、ありがとうございます ^ ^

さて、明後日12月21日は「**冬至**」です。冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ではここで、冬至のクイズです。

「**冬至の日に食べると風邪をひかない**」と言われているのは、次のうちどれでしょうか？ ①ごぼう ②ゆず ③かぼちゃ

正解は③のかぼちゃです。かぼちゃは夏に旬を迎える夏野菜の1つですが、なぜ冬の冬至に食べるのでしょうか？昔は、この時期にとれる野菜が少なかったため、ビタミン不足で風邪をひきやすくなっていました。そこで、冬まで保存しておける「かぼちゃ」を冬至の日に食べて、風邪を予防する習慣ができました。かぼちゃには、病気に負けない力をつけてくれるカロテンやビタミンCがたっぷり含まれているので、冬至にかぼちゃを食べることは、理にかなっています。

また、**冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかない**ともいわれています。今日はちょっと早いですが、冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立にしました。昔の人の知恵を、しっかりと受け継いでいきたいですね。

ゆずの皮を切っているところ。熊本県産のゆずです。汁はしぼって使いました。



大根

大きい物は1本で4kg
以上ありました!!



給食ぱくぱくだより

令和6年12月20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

コーンポタージュ

フライドチキン クリスマスカラーサラダ セレクトケーキ

◀ クリスマスメニュー ▶

もうすぐクリスマスですね。今日の給食は、少し早めのクリスマスメニューです。クリスマスに合わせて、調理場でフライドチキンを作りました。では、ここで〇×クイズです。クリスマスには、全世界で鶏肉料理が食べられている。〇でしょうか、×でしょうか？

答えは×です。日本では、クリスマスにローストチキンやフライドチキンなどの鶏肉をよく食べますが、アメリカでは、七面鳥の丸焼きを食べます。日本では七面鳥がなかなか手に入らないため、代わりに鶏肉が使われるようになったようです。また、がちょうの丸焼きやローストビーフ、うさぎのグリルなどを食べる国もあり、国によってクリスマスに食べる料理はさまざまです。

また、今日の給食のクリスマスケーキは、自分で選んでおいたものを食べるセレクト方式でした。自分が選んだケーキがどちらだったか、覚えていましたか？クリスマスの雰囲気を楽しみながら、食べてください ^^

フライドチキンの数を数えて配食しているところ。調理場でスパイスと混ぜて、衣をつけて油で揚げて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月23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

じる
さつま汁

いそべ あ
ちくわの磯辺揚げ

そう
ほうれん草のごまあえ

＜ ほうれん草のお話 ＞

きょう
今日は、「ほうれん草のごまあえ」です。熊本県産のほうれん草を使っています。では、ここでクイズです。

いちねん
一年のうちで、どの季節のほうれん草が一番栄養があるでしょう？

- ① 春 ② 夏 ③ 冬



せいかい
正解は③の「冬」です。ほうれん草がたくさんとれておいしい時期は11月～2月頃で、冬が旬の野菜です。旬のほうれん草はおいしいだけでなく、栄養もたくさんあります。ビタミンCという栄養は、冬の方が夏のほうれん草より3倍も多く含まれています。また、ほうれん草は、貧血を予防する鉄分や、免疫力を高めて体を守るカロテンがたくさん入っています。栄養たっぷりのほうれん草を使ったごまあえをしっかりと食べて、旬の食べ物からパワーをいただきましょう ^^

いそべ あ
ちくわの磯辺揚げを揚げているところ。ちくわは食べやすい大きさに切り、衣は小麦粉・水・青のりを混ぜて作ります。



給食ぱくぱくだより

令和6年12月24日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

冬野菜カレー(麦ごはん 冬野菜カレーの具) 牛乳

ごまいりこ

白菜とりんごのサラダ

《 冬野菜カレー 》

今日は、冬が旬のカリフラワーやかぶを使った冬野菜カレーです。また、今日のサラダにも、冬に美味しい白菜とりんごを使っています。旬の食べ物を食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

さて、明日から冬休みが始まります。美味しい食べ物を食べる機会がたくさんありますが、規則正しい生活を忘れないようにしましょう。特に、朝は寒くて布団から出られないという人、生活リズムを保つために気をつけたいですね。

正しい生活リズムのためにはまず、冬休み中も学校がある時と同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが大切です。これは、人が持つ体内時計を正しく機能させるためのスイッチになります。そして、決まった時間に3食食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもることばかりせず、外で体を動かすことも大切です。早寝・早起き・朝ごはん

で冬休みも元気に過ごしましょう。

ふゆやす あ

冬休み明けに、みなさんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています

かぶを包丁で切っているところ。
今日使っているかぶ、人参、カリ
フラワー、白菜、きゅうりは熊本
県産です！

