

給食ぱくぱくだより



令和7年2月3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

しゅんぎくい
春菊入りかきたま汁

いわしのうめみそに
いわしの梅味噌煮

こんぶ
昆布あえ

せつぶんまめ
節分豆

◀ 節分 ▶

きのうがつつつかは、「節分」でした。節分は立春の前日のことで、「季節を分ける」という意味があります。

節分では「鬼は～そと、福は～うち」と豆まきをするのが習わしですね。豆まきは、災いなどの「邪気」を払うための行事です。なぜ豆をまくかについては、豆に魔よけの力があるとか、「魔」を「滅する」という漢字を「魔滅」と読む、などの説があります。つまり、豆まきは「**1年の無病息災（病気や災いがないこと）を願う行事**」なのです。

では、ここで問題です。今日の給食で「節分」に関係している食べ物は、どれでしょうか？

正解は「いわし」と「節分豆」です。節分には、ひいらぎの小枝と焼いたいわしの頭を組み合わせた飾りを、家の門または玄関に飾る風習もあります。この飾りは、いわしの頭を焼く煙で鬼の邪気を払い、とげのあるひいらぎの葉で鬼の目を刺し追い払う、という意味があるそうです。しっかり食べて、1年を元気に過ごしましょう ^^



豆まき

いった大豆をまいて
鬼を追い払い、1年

鬼は、いわしを
あぶったときの
匂いが苦手な
のだそうです



ひいらぎいわし

きょう しゅんぎく つか
今日は、春菊を使ったかきたま
汁です。春菊は冬が旬の食べ物
です。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月4日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

たこめし

ぎゅうにゅう
牛乳

もずくスープ

やさい
野菜コロッケ

だいこん
大根サラダ

◀ きさらぎ ▶

はやいもので、1月が終わり、2月になりました。1月は、**全国学校給食週間**がありました。学校給食について考えたり、学んだりするきっかけになっていれば嬉しいです。お家の人にも、ぜひ給食のことや思い出など聞いてみてください。

2月は「きさらぎ」と言います。如月とは、寒さのために、さらに衣を着る、というのが由来だという説があります（衣更着）。給食の前にはしっかりと手洗いをし、感染症予防に努めましょう。給食では、3月に中学3年生の給食がほとんどありませんので、2月にリクエストメニューを多く入れています。今日の「たこめし」と「もずくスープ」はリクエストメニューです。また、節分にちなんで、大豆や大豆からできる食べ物を意識して献立に取り入れました。給食を楽しんで、味わって食べてくださいね。

今日は、もずくを使った「もずくスープ」です。もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。もずくのぬめり成分は、食物繊維の一種で、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。今日も一生懸命作りましたので、しっかり食べてください^^

なごみまち まえぶちせんぎょてん
和水町の前淵鮮魚店さん。とても美味しそうなたこを納めていただきました！



給食ぱくぱくだより

令和7年2月5日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ホットドッグ

ぎゅうにゅう
牛乳

こんさい ぶたにく
根菜と豚肉のポトフ

コールスローサラダ

こめ
お米のタルト

《 根菜の栄養 》

今日は「根菜と豚肉のポトフ」です。根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜のことです。では、ここで問題です。今日の給食のポトフに使われている根菜は、何と何と何と何と何でしょうか？

答えは、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、じゃがいもです。これらの根菜は食物繊維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。また、体を温める働きがあるといわれているので、今の季節にぴったりですね。今日の給食に使っただいこんは、下津原地区の石原農園さんが、にんじんは焼米地区の船津龍哉さんが作られたものです。旬の野菜を味わってください。

また、今日の給食は、中学校の「ホットドッグ」を手作りしました。中学3年生のリクエストに答えたメニューの1つです。大人気のデザート「お米のタルト」も、リクエストメニューで出しています。

今日もよくかんでしっかり食べましょう ^^

ちゅうがっこうぶん
中学校分のホットドッグを作っているところ。焼いたウインナーをパンに挟み、チーズをかけてオーブンで焼いて作ります。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月6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

とうにゅう しる
豆乳ごまみそ汁

あ
きびなごのサクサク揚げ

ごもくまめ
五目豆

《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。では、ここで問題です。今日の給食に使っている、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材はなんですか？

(↓1分後に読んでね！)

答えは、「ま」が豆で、「大豆」と「豆乳」と「厚揚げ」、「ご」が「ごま」、「わ」が「昆布（わはわかめなどの海藻類のことです）」、「や」が人参やれんこんなどの「野菜」、「さ」が魚で「きびなご」、「し」が「しいたけ」と「しめじ」（しいたけなどのきのこ類のことです）、「い」が芋類で、「さといも」です。分かりましたか？

また、今日の豆乳ごまみそ汁に使っているみそは、**玉名農業協同組合女性部**の皆さんから頂いたものです。**地産地消を広め、地元食材を使ったみそを、子供たちに食べさせたい！地元の食べ物に興味や関心をもってもらいたい！**と、玉名でとれた大豆を使って、味噌づくりを行ってられます。荒尾・玉名の全部の学校給食センターに、毎年くださるおいしいお味噌です。みなさん、感謝していただきましょう^^

みそを入れているところ。今日の手作りみそは、大豆と麦こうじの粒が残っています。粒までしっかり食べてくださいね^^



給食ぱくぱくだより

令和7年2月7日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

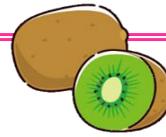
ひのくにパン

ぎゅうにゅう
牛乳

さら
皿うどん

（チャーメン・皿うどんの具）

い
キウイ入りフルーツ杏仁



＜キウイのお話＞

今日は「皿うどん」です。皿うどんの麺は、袋の状態です。少しほぐしてから、具と合わせると食べやすいですよ。

さて、今日のフルーツ杏仁には、「キウイ」を使っています。では、ここでクイズです。キウイは、どこで生まれましたか？

- ①イタリア ②中国 ③ニュージーランド

正解は②の中国です。キウイフルーツは、ニュージーランドのイメージが強いですが、実は生まれたのは中国です。中国からニュージーランドに持ち込まれ、品種改良が行われて、世界に広まりました。キウイフルーツは、ニュージーランドの国鳥である、つばさのない鳥の「キーウィ」に見た目が似ていることから、この名前がつけられました。

5月から9月の暑い時期は、輸入されたものがほとんどですが、10月から寒い時期にかけては、国産のキウイが出回ります。今日は、和歌山県産のキウイを使いました。

キウイフルーツには、ビタミンCがレモンやいちごよりも多く含まれているので、かぜなどのウイルスに負けない体を作るのに役立ちます。しっかり食べてくださいね^^

「フルーツ杏仁」のキウイを包丁で1つ1つ切っているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年2月10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

みそおでん

ごしき
五色あえ

いっしょく
一食ふりかけ

◀ がんもどきのお話 ▶

今日は「みそおでん」です。今日のみそおでんには、鶏肉、竹輪、がんもどき、厚揚げ、うずら卵、人参、大根、こんにゃく、里芋、昆布の10種類の食材が使われています。この中で「がんもどき」は、どの食材がわかりますか？みそおでんに入っている、丸い食材ががんもどきで、「がんも」とも言われます。では、ここでクイズです。「がんもどき」の主な材料は、次のうちどれでしょうか？

- ①魚 ②豆腐 ③山芋

正解は②の豆腐です。がんもどきは、水気を切った豆腐に、人参やしいたけなどの野菜を加えて、丸めて油で揚げて作ります。がんもどきの「がん」は鳥の『がん』のことで、「もどき」は『～のような』という意味です。「がん」という鳥の肉はとてもおいしいそうです。しかし、手に入りにくいことから、豆腐の材料でもある畑の肉「大豆」を使って、がんの肉に似た『がんもどき』が作られたそうです。

みなさんは、どんなおでんの臭が好きですか？みそおでんを食べて、心も体も温まりましょう。

「みそおでん」を煮込んでいるところ。おでんには、かつお節や昆布、ちくわや野菜のおいしい「だし」がしみ込んでいます。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月12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

はるさめ
マーボー春雨

ひご
肥後ぎょうざ

こんにゃくサラダ

◀ にんじんのお話 ▶

きょう
今日は「マーボー春雨」です。では、ここで問題です。
きゅうしやく いちばんとうじょう かいすう おお やさい
給食に一番登場する回数が多い野菜は、いったいなんでしょう？



こた
答えは、「にんじん（人参）」です。にんじんは、わ・よう・ちゆう
にも合う野菜です。きれいなオレンジ色は彩りがよく、料理を引き立たせ
て食欲をそそります。にんじんがオレンジ色なのは、「カロテン」という
えいようそ おお ふく
栄養素を多く含んでいるからです。カロテンは体の中でビタミンAに変わ
り、ひふ ねんまく けんこう たも びょうき
皮膚や粘膜を健康に保ち、病気のウイルスから体を守ってくれる働き
があります。にんじんは、からだ せいぶん
に、体によい成分をたっぷり含んでおり、料理に彩
りを与えてくれるため、きゅうしやく まいにちとうじょう
給食でもほぼ毎日登場しています。

いちねんじゅうでまわ とく ふゆ
一年中出回っているにんじんですが、特に冬のにんじんは甘みが強く、
えいようか たか
栄養価が高いとされています。今日の給食のにんじんは、なごみまちやいごめちく
の、ふなつたつや つか
船津龍哉さんが作られたものを使用しました。地域の旬の食べ物を使っ
て作ったきゅうしやく あじ
給食を、味わって食べてくださいね ^ ^

はるさめ つか
マーボー春雨に使うにんじんの
かわ
皮をむいているところ。今日は4
ほんいじょう つか
0本以上のにんじんを使いまし



給食ぱくぱくだより

令和7年2月13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

きのこじゅ
きのこ汁

さかな
魚のカレー南蛮

きぼだいこんふくに
切り干し大根の含め煮

◀ 塩分のとり過ぎに気をつけよう ▶

今日は「塩分摂取」のお話です。みなさんは、生活習慣病って知っていますか？運動や食生活など、生活習慣によって引き起こされる病気のことを言います。生活習慣病となる原因の一つに、食塩のとり過ぎがあることが分かっています。令和4年度の熊本県の調査では、熊本県民（20歳以上の男女）の80%以上の方が、基準となる目標量より多く塩分をとっていることが分かりました。

塩分のとり過ぎを防ぐには、どんなことを心がけたらよいのでしょうか？まず一つ目に、汁物は臭だくさんにし、だしや食材のうまみを生かすことです。次に、外食や市販のお弁当などは、塩分が高めなので、気をつけましょう。最後に、スナック菓子やせんべいなど、お菓子は量を決めて食べ、食べ過ぎないようにしましょう。

給食でもなるべく塩分を抑えながら、おいしく食べられるように、さまざまな工夫をしています。

将来健康に過ごすために、子どもの頃から薄味になれることが大切です。お家の食事は、どうですか？給食より味が濃いと感じたら、ぜひお家の人に薄味の大切さを伝えてくださいね ^^

きゅうしょくでも「出しをしっかりとる」「酸味や香辛料を使って風味をアップさせる」など、様々な工夫をしています。



給食ぱくぱくだより



令和7年2月14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

コーンポタージュ

ハートのハンバーグ

フレンチサラダ

ガトーショコラ

◀ バレンタインデー ▶

きょうがつにち
今日2月14日は、バレンタインデーです。バレンタインデーは、あいこく
白する日としてイタリアから始まり、せいかいかくこく
世界各国でお祝いされています。日
本では、バレンタインデーにチョコレートをおくしゅうかん
贈る習慣がありますね。で
は、ここで〇×クイズです。チョコレートのもとになる「カカオ豆」は、そのまま
食べても甘い。〇でしょうか、×でしょうか？

せいがい
正解は、×です。カカオ豆は、とてもにがくてそのままでは食べられませ
ん。おさとうや、カカオ豆から取り出したカカオバターなど、ほかのざいりょう
材料と混ぜることで、おいしいチョコレートになります。

じつにほんどくじ
「バレンタインデーといえばチョコレート」というのは、実は日本独自の
しゅうかん
習慣です。アメリカやヨーロッパなど海外のバレンタインデーは、基本
的にはだんせいからじょせいへおくもの
贈り物をします。贈られるものも、チョコレートで
はなく、はなたば
花束やカードなどといったものが贈られることが多いそうです。
ちょうりじょう
調理場からは、ハートのハンバーグとガトーショコラのデザートをみなさ
んにおく
んに贈ります ^^

つく
コーンポタージュを作っているところ。中学3年生のリクエストにあ
がった料理です。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月17日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

しょうが
生姜ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
トマトだご汁

いわしフライ

ちくわサラダ

◀ 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、八代地域の農産物を使った献立です。

はじめに、生姜ごはんです。八代市東陽町は、日本でもトップクラスの生姜の産地です。毎年10月には「しょうが祭」が開催され、大量の生姜が売られています。今日は生姜をせん切りにし、煮て味をつけたものを、炊きあがったご飯に混ぜています。

次にトマトだご汁です。今日のだご汁のだごは、薄いオレンジ色をしています。この色は、トマトの色です。熊本県産白玉粉と小麦粉に、八代産「はちべえトマトのピューレ」を練り込んで団子にし、ちぎって入れています。八代は、冬から春にかけて収穫されるトマトの出荷量が日本一です。

最後に、今日のサラダには竹輪を使っています。八代市の日奈久は竹輪の生産が有名です。

八代地域の特産品を使った料理を味わって食べてください^^

トマトだご汁の「だご」をこねるところ。だごには、白玉粉と小麦粉、八代のはちべえトマトピューレを使っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月18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

じゃがいものそぼろ煮

あつや たまご
厚焼き卵

はくさい あまず
白菜の甘酢あえ

◀ 衛生に気をつけよう ▶

今日は、「白菜の甘酢あえ」です。和水町焼米地区の船津龍哉さんが作られた白菜を使っています。地域の旬の野菜を味わって食べましょう^^
さて、今日は〇×クイズです。問題です。

「食中毒は夏にだけ起こる」。〇でしょうか、×でしょうか？



正解は、×です。食中毒は季節問わず、1年を通して発生します。特に、冬は「ノロウイルス」による食中毒が多く発生しています。ノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通して、ウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。

また、手洗いがしっかりできていても、目に見えない菌が周りにたくさんついています。特に床はトイレとつながっているところなので、給食の食器のかご、食缶、フタは絶対に床に置かないようにしましょう。

さらに、過去には給食当番の仕事を通して、ノロウイルスの感染が広まった例もあります。給食が始まる前に給食当番の健康チェックをすることになっていますが、吐き気や腹痛、嘔吐などの症状がある人は、必ず当番を代わってもらうようにしましょう。

「じゃがいものそぼろ煮」をつぎ分けているところ。調理場でも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7年2月19日（水）
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

ミネストローネ

かみんこサラダ

パリッシュ

大豆の栄養

今日は、「あげパン」です。あげパンは、調理場でパンを揚げて、きなこ砂糖で作った粉を絡めて作ります。ではここで、きなこの原料である大豆に関するクイズです。

食べ物はその働きで、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。では、大豆はどの色のグループの食べ物でしょうか？

- ①赤色 ②黄色 ③緑色



正解は、①の赤色です。赤色のグループの食べ物は、体をつくるものになる働きがあり、大豆には「たんぱく質」という栄養が多く含まれています。大豆にはほかにも、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなど、たくさんの栄養素が入っています。

また、大豆は「へんしん名人」でもあります。今日の給食では、大豆をすりつぶしてできる「きなこ」を使っていますが、それ以外にも、豆腐や油揚げ、がんもどき、納豆、みそ、しょうゆなどさまざまな姿に変身し、日本人の食生活を支えています。今月の給食にも、大豆が変身した食材がたくさん使われているので、探してみてくださいね ^ ^

揚げたコッペパンにきなこをまぶしているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年2月20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

じる
スキー汁

さけ や づ
鮭の焼き漬け

きりざい

◀ 日本全国味めぐり～新潟県～ ▶

きょう にほんぜんこくあじ ひ こんげつ にいがたけん た もの りょうり
今日は**日本全国味めぐり**の日です。今月は、「**新潟県**」の食べ物や料理を
しょうかい
紹介します。

まず、「**スキー汁**」です。スキー汁は、日本のスキーの発祥地である、新
がたけんじょうえつし きょうどりょうり
潟県上越市の郷土料理です。スキー汁に入っている食材や切り方には、そ
れぞれ意味があります。短冊に切ったにんじんや大根はスキー板を、豆腐
は雪を、ごぼうやねぎは雪道を歩く時の履物を、糸こんにゃくは、スキー
の雪の跡を表しています。そして、甘いさつまいもが入るのも、スキー汁
の特ちょうです。

つぎ さけ や づ
次に、「**鮭の焼き漬け**」です。焼いた鮭を、しょうゆやみりんなどで作
たたれに漬け込んで作る料理で、新潟県では、保存食として作られてきま
した。

さいご にいがたけんうおぬまちほう きょうどりょうり
最後に「**きりざい**」です。新潟県魚沼地方の郷土料理で、「きり」は切る
こと、「ざい」は野菜の“菜”を表しています。肉や魚などがあまり食べ
られなかった時代に、貴重なたんぱく源の納豆を大切に食べるために、野
さい つけもの きざ りょう ふ た こんげつ さいご
菜や漬物を刻んで、量を増やして食べていたことから広まった料理です。

さて、今年度行った「日本全国味めぐり」は今月で最後です。いろい
ろなとどうふけん りょうり た もの しょうかい
ろな都道府県の料理や食べ物を紹介しましたが、いかがでしたか？いろん
な食べ物や郷土料理を知り、興味を持ってくれたら嬉しいです ^^

「きりざい」の納豆と野菜、たくあんを混ぜているところ。ごはんのおかずになる料理です。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月21日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ナン

ぎゆうにゆう
牛乳

キーマカレー

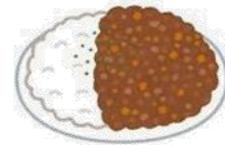
フルーツヨーグルト

◀ キーマカレー ▶

きょう今日は「キーマカレー」です。ナンと一緒に食べてください。

では、今日のキーマカレーからクイズです。「キーマカレー」の「キーマ」には、どんな意味があるでしょう？

- ①ひき肉 ②大豆 ③スパイス



せいはい正解は①のひき肉です。キーマカレーは、ひき肉を使って作るカレーのことです。カレーが生まれたインドで「キーマ」とは、「細かく刻んだ肉」を示す言葉です。たまねぎやにんじんなどの材料も、みじん切りして作ります。本場インドでは、宗教によって牛肉や豚肉はあまり食べないので、羊の肉を使って作ることが多いそうです。今日の給食では、豚のひき肉を使って作りました。いつものカレーよりカレー粉を多く使っているので、少しスパシーな味がするかもしれません。たまねぎ、にんじん、なすなどの野菜（合わせて約50kg）をみじん切りしたものを、肉と一緒に炒めて、野菜もたくさんとれるように工夫しています。

たっぷりの食材を炒めて作りました！

キーマカレーは、たまねぎ、にんじん、なす、豚肉、ひきわり大豆、グリーンピースなど、たくさんの具が入っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月25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

ぎゅうにゅう
牛乳

だいず いそに
大豆の磯煮

ししゃもフライ

と さ ず
土佐酢あえ

《 箸の持ち方 》

今日は「箸の持ち方」についてです。みなさん、箸の持ち方は上手にできていますか？マナー違反の箸の使い方を「嫌いばし」といいます。例えば、食べ物を箸で指して食べることや、箸で人や物を指すことを、「さしばし」といいます。また、箸を使って食器をよせることを、「よせばし」といいます。ではここで問題です。「嫌いばし」の1つで、料理の汁を垂らしながら、箸を動かすことをなんというのでしょうか？

正解は、「なみだばし」です。箸の先から汁がぽたぽた垂れると、食卓を汚してしまいます。

マナー違反の「嫌いばし」には、このほかにも「まよいばし」「もちばし」「ひろいばし」などがあります。今日のぱくぱくだよりにものせていますので、見てみてくださいね。マナー違反の箸の使い方をしないように、日ごろから気をつけましょう！

こんな使い方はマナー違反です！

まよいばし
どれを食べるか迷って
はしを動かす。

なみだばし
料理の汁をたらしながら、
はしを動かす。

さしばし
食べ物を刺して食べる。／はしで人や物を指す。

もちばし
はしを持った同じ手で、食器を持つ。

よせばし
はしを使って食器をよせる。

ひろいばし・はしわたし
はしとはしを合わせて料理をわたす。

給食ぱくぱくだより

令和7年2月26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

スーミータン

あつあ
厚揚げのチリソース

でこぼんゼリー

◀ でこぼん ▶

今日のデザートは「でこぼんゼリー」です。熊本県産のでこぼんの果汁を使って、調理場で手作りしました。では、ここでクイズです。「でこぼん」には別の呼び方もあります。それは何でしょうか？

- ①日向夏 ②タンゴール ③不知火



正解は③の「不知火」です。不知火というみかんのうち、甘さが13度以上で、かつ酸味の目安になるクエン酸が、1%以下のものをいいます。でこぼんは、「ぼんかん」と「清見」という2種類のかんきつ類の果物をかけあわせて誕生した果物です。甘くて香りがよいことと、頭のへたの部分がぽこっと出ていることが特徴です。

では、ここで2問目のクイズです。でこぼんは、へたの「でこ」の部分が大きくて立派なほど、甘くておいしい。○でしょうか、×でしょうか？

正解は×です。でこがあってもなくても、美味しさや甘さには関係がありません。ちなみに、でこの部分は朝と夜の気温差が大きいほどできやすくなるそうです。今日のゼリーも調理場で一生懸命作りましたので、味わって食べてくださいね ^^

でこぼんゼリーの液をカップに流し入れているところ。ゼリー液はアガーで固めて作っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月27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

とうふ しる
豆腐のみそ汁

しおや
さばの塩焼き

カリフラワーのごまあえ

◀ 糖質のお話 ▶

きょうは、くまもとけんさん
今日は、熊本県産のカリフラワーを使ったごまあえです。しゅん やまい
旬の野菜
あじ
を味わって食べましょう。

さて、きょうは「とうしつ」のお話です。とうしつはごはんやパン、めんなど
におお たくさん
多く含まれ、たいない しょうか
体内で消化されてブドウ糖になり、のう からだ
脳や体のエネル
ギー げん
源になります。せいちょうき
成長期はエネルギーの必要量が増えるので、とて
たいせつ えいようそ
も大切な栄養素です。

ごはんなどのしゅじやく
主食をとらない食事のことを「とうしつせいげんしょく
糖質制限食」といいま
す。とうにょうびょう ちりょう
糖尿病の治療やダイエットの方法として話題になっていますが、
とうしつ すく しょうじ しょう
糖質の少ない食事は、死亡リスクが高くなるというけんきゆう けっか
研究結果もあります。
また、せいちょうき むり
成長期の無理なダイエットは、しょうらい けんこう えいきょう およ
将来の健康に影響を及ぼす
可能性があります。せいちょうき しんちよう の あ
成長期の身長の伸びに合わせて体重が増えること
は、けんこう のあかし
健康のあかしです。まいにち けんこう す
毎日を健康に過ごすため、まいしょく かなら しゅじやく
毎食必ず主食を
とってえいよう
栄養バランスを整え、しっかりとエネルギーをほまきゆう
補給しましょう。

今日のさばは、和水町の前淵鮮魚
店さんが納めてくださいました！🐟

しゅじやく しゅさい ふくさい しるもの
主食・主菜・副菜・汁物をそろえ
ると、えいよう
栄養のバランスが整いやす
くなります。



給食ぱくぱくだより

令和7年2月28日（金）
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

クリームスパゲティ

ツナサラダ

れんこんチップス

◀ ツナのお話 ▶

今日は「ツナサラダ」です。ツナは、お肉にも近い食感ですが、魚から作られています。では、ここでクイズです。ツナの原料になる魚は、次のうちどれでしょう？

- ①さけ ②まぐろ ③たら

正解は、②のまぐろです。まぐろは、英語で「tuna（ツナ）」といいます。ツナは、まぐろを油に漬けて作られています。かつおから作るツナもあります。

ツナは、サラダ、サンドイッチ、寿司、おにぎりなど、いろいろな料理に使われます。缶詰になっていることが多く、長く保存できるので便利です。そのまま食べることもでき、災害時にも役立ちます。

まぐろやかつおは回遊魚といって、生きている限り泳ぎ続けています。そんな力強い魚から作られるツナにも、栄養やパワーがたっぷり含まれています。今日はツナを熊本県産の野菜と和えて、サラダにしました。しっかり食べて、パワーをいただきましょう ^^

れんこんチップスは給食でも人気のメニューです。れんこんを素揚げしているところ

