

給食ぱくぱくだより

令和7年5月1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

はるさめ
マーボー春雨

バンバンジーサラダ

まっちゃだいず
抹茶大豆

＜ 新茶の季節 ＞

きょうがつついたちはちじゅうはちや
今日5月1日は、「八十八夜」です。では、ここでクイズです。
はちじゅうはちやかぞひ
「八十八夜」とは、いつから数えた日のことでしょうか？

- ①クリスマス ②お正月 ③立春



せいはいは、③の立春です。せつぶんことしがつつかはつぎひに立春とい
います。立春の「立」は「始まる」という意味があり、つまり、春が始ま
る日です。そして、立春から数えて、88日目の日のことを「八十八夜」と
いいます。はちじゅうはちやちやつさかじきかおりのよいしんちや
八十八夜は、茶摘みの盛んな時期でもあり、香りのよい新茶が
出回り始めます。しょうがっこうねんせいおんがくならちやつうたかし
小学校3年生の音楽で習う「茶摘み」の歌の歌詞も、
「夏も近づく八十八夜～♪」からはじまりますね。

むかしはちじゅうはちやつちやのねんかんけんこうすながい
昔から、八十八夜に摘んだお茶を飲むと「1年間健康に過る」、「長生き
する」と伝えられています。お茶に含まれるカテキンはしみ成分ですが、
びょうきよぼうさっきんきょうからだろうかおくさまざまこうかい
病気の予防や殺菌作用、体の老化を遅らせるなど、様々な効果があると言
われていて、その効果は日本だけでなく世界的にも注目されています。

きょうしんちやきせつあちょうりじょうまっちゃだいずつくかてい
今日は新茶の季節に合わせて調理場で抹茶大豆を作りました。家庭で
も、急須で上手にお茶を入れて、味わいたいですね ^^

ちょうりじょうかま まっちゃだいず
調理場の釜で抹茶大豆
をつくっているところ。抹茶
はお茶の葉を粉にし
たものです。



給食ばくばくだよい

令和7年5月2日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

コッペパン

ぎゅうにゅう
牛乳

ビーフシチュー

とうふ
豆腐ナゲット

パインサラダ

＜ 食事のマナー ＞

早くも5月になり、新学期が始まって1か月が経とうとしています。今の学年での給食にも、慣れてきましたか？

今日は「食事のマナー」のお話です。みなさんは、「食事のマナー」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

食事のマナーには、「食事の前には手を洗う」、「いただきます・ごちそうさまのあいさつをきちんとする」、「背筋を伸ばして良い姿勢で食べる」、「食器やお箸を正しく持って食べる」、「食器を正しい位置に置く」などがありますね。さて、みなさんの今の給食の食べ方はどうですか？猫背になっていたり、お茶碗を持っていなかったり、ひじをついて食べている人はいませんか？

食事のマナーは、自分も周りも気持ちよく食事をするためのルールのことです。みんなが楽しく食事ができるように、普段の生活で食事のマナーを意識してみましょう。そして、正しい食事のマナーを身につけましょう！

ビーフシチューの出来上がりの
温度を測っているところ。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7年5月7日（水）

●今日の献立●

バーガーパン

ぎゅうにゅう
牛乳

ミネストローネ

ぶりキャベツカツ

サウザンサラダ

かしわもち

＜ 5月5日は 端午の節句 ＞

おととい、5月5日は「端午の節句」でした。この日は、男の子の家ではこいのぼりをかけて、ちまきやかしわもちを食べて子どもの健康や成長を願います。今日の給食は、ちょっと遅いですが、端午の節句にちなんで、かしわもちを取り入れました。

では、ここでクイズです。「かしわもち」に使われているかしわの葉は、ある特徴があります。それは次のうちどれでしょうか？

- ①新しい葉が出るまで、古い葉が落ちない
- ②1年中葉っぱが落ちない
- ③新しい葉に変わるのが、とても早い



正解は①の「新しい葉が出るまで、古い葉が落ちない」です。そのため、「家系が絶えない」という縁起物として食べられてきたとされています。また、端午の節句には、出世魚であるブリや、「勝つ男」にかけてカツオもよく食べられます。今日のパンは切れ目があるので、ぶりキャベツカツとサラダを一緒にはさんで食べてもいいですね。

日本の伝統的な行事に親しみましょう ^ ^

「ぶりキャベツカツ」の温度を確認しているところ。ブリは、ハマチ→メジロ→ブリと名前が変わる出世魚です。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月8日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ピースごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ちくぜんに
筑前煮

ちぐさや
千草焼き

はるさめ
春雨のごま酢あえ

＜ ピースごはん ＞

今日はグリーンピースを使った「ピースごはん」です。では、ここでグリーンピースに関するクイズです。グリーンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは次のうち、どれでしょう？

- ①えだまめ ②さやいんげん ③さやえんどう



正解は③の「さやえんどう」です。えんどうの、さやがまだやわらかい時期に早どりして、さやごと食べるのが「さやえんどう」、少し大きくなった未熟な実が「グリーンピース」です。さらに、すっかり成熟すると和菓子のあんや煮物などに使う「えんどう豆」になります。成長過程で違う名前の食べ物になるのは、おもしろいですね。ちなみに「豆苗」は、えんどうの発芽したての若葉です。

生のグリーンピースを使ったピースごはんは、この時期ならではの料理です。冷凍や缶詰などで1年じゅう食べることができますが、旬の今の時期のグリーンピースは、甘みがあってとてもおいしいです。今日は熊本県産のグリーンピースを使っています。旬の味を味わってください＾＾

むきグリーンピースを、炊飯釜に入れているところ。グリーンピースは菊水ロマン館さんに納めていたきました。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月9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

ひじきスパゲティ

えだまめサラダ

すいか

＜ すいか ＞

今日は「すいか」です。^{なごみまちしもつはらちく}和水町下津原地区で、すいか農家をされている、^{いしはら}石原さんが作られたすいかです。^{まいとし}毎年この時期に、おいしいすいかを納めていただいています。さて、すいかと^いえは^{まなつ}真夏の食べ物イメージがありますが、^{くまもとけん}熊本県のすいかは、今の時期、5月が出荷のピークです。すいかは、一番おいしいときに^{しゅつか}出荷できるように、すいかの花が咲いてから、およそ40日後位を^{いちばん}目安に収穫されます。

今日は、1個を48等分に切ったものをお届けしています。1個7kgくらいの大きなすいか10玉を、調理場で約450人分に分けました。

^{きくちがわりゅういき}菊池川流域に広がる^{ひろ}玉名・^{かもと}鹿本・^{きくちちいき}菊池地域は、^{きくちがわ}菊池川の恵みである肥沃な^{ひよく}土壌がもたらす、^{のうさんぶつ}農産物に恵まれた地域です。^{くまもとけん}熊本県は、すいかの^{しゅうかくりょうにほんいち}収穫量日本一を誇り、^{ぜんこく}全国に出荷されています。ふるさと^{なごみまち}和水町も名産地の一つ。みなさんの住む^{ちいき}地域で育ったおいしいすいかを、^{あじ}味わってください^^

すいかを包丁で切っているところ。実が割れやすいので、気をつけながらすいかを扱っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月12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

ぶたじる
豚汁

かつおの竜田揚げ

ごまあえ

＜ わたしはだれでしょうクイズ ＞

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つのヒントを言いますので、わたしがだれか当ててください。

ヒント①:縁起の良い名前、端午の節句などに食べられています。

ヒント②:漢字で、「魚へん」に「堅い」(鯉)と書きます。

ヒント③:今日の給食の竜田揚げに使っています。



さて、私がだれか分かりましたか？答えは「かつお」です。かつおの生の身は柔らかいですが、火を通すと身が堅くなることから、「魚へん」に「堅い」という漢字が使われます。当て字で「勝つ男」と書くことができることから、縁起のよい名前だと言われています。

今日は、旬のかつおを使って、竜田揚げを作りました。では、ここで2問目のクイズです。今の時期に出回るかつおをなんと言うでしょう？

- ①新がつつお ②初がつつお ③戻りがつつお

答えは②の初がつつおです。かつおの旬は、初夏と秋の年2回あります。今の時期に出回るかつおは「初がつつお」といい、さっぱりしているのが特徴です。今日は、和水町の前淵鮮魚店さんが新鮮なかつおを収めてくださいました。旬のかつおを、味わって食べましょう！

かつおを収めてくださった前淵鮮魚店さん。
いつも朝早くから魚をさばいて、調理場へ届けてくださいます。



給食ぱくぱくだよい

令和7年5月13日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

チキンライス

ぎゅうにゅう
牛乳

クラムチャウダー

ツナサラダ

パリッシュ

《 食事からも水分を補給しよう！ 》

たいいくたいかい うんどうかい ちか ほんばん む れんしゅう いっしょうけんめい
体育大会や運動会が近づいてきました。本番に向けて、練習に一生懸命
と ぐ がつ き おん あ ねっちゅうしょう はっせい
取り組んでいることでしょう。5月になると気温も上がり、熱中症が発生
しやすくなります。ねっちゅうしょうよぼう すいぶん ほきゅう たいせつ
熱中症予防のためには、水分補給が大切です。では、
ここで〇×クイズです。ねっちゅうしょう よぼう すいぶん
熱中症を予防するためには、水分を
こまめに飲むだけでよい。〇でしょうか、×でしょうか？



こた 答えは、×です。すいぶん ほきゅう みず の おも
水分補給というと、水などの飲むことと思いがちです
が、しょくじ すいぶん からだ ひつよう にち すいぶんりょう ほきゅう
食事からも水分をとることができます。体に必要な1日の水分量を補給
するためには、しょくじ はんぶん の もの はんぶん
食事から半分、飲み物から半分ずつとるようにします。ご
はん、みそ汁、めだまや 目玉焼き、サラダの朝ごはんでは、やく 360ml すいぶん
とることができます。もし、朝ごはんを食べなかったら、これだけの水分
がとれなくなってしまうです。

しょくじ えいようそ ほきゅう すいぶん からだ きゅうしゅう
食事から栄養素とともに補給された水分は、ゆっくりと体に吸収される
ため、からだ なか なが 体内に長くとどまります。また、しょくじ えんぶん
食事をとれば、塩分やカリウム
などの、あせ うしな おぎな
汗から失われるミネラルも補うことができます。

ねっちゅうしょう よぼう あさ ふく にち かい しょくじ
熱中症を予防するためにも、朝ごはんを含めた**1日3回の食事**をしっかり
とり、すいぶん ほきゅう
水分を補給しましょう！

1日3食の食事をきちんと食べることが、毎日健康に過ごすために大切です！給食も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5月14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

ホイコーロー

りんごゼリー

◀ ホイコーローのお話 ▶



今日はホイコーローです。みなさん、ホイコーローは、どこの国の料理か知っていますか？ホイコーローは、中国の四川料理の1つです。四川料理は、マーボー豆腐やタンタンメンなど、香辛料をたっぷりと使った辛い料理が多いのが特徴です。では、ここでクイズです。「ホイコーロー」は、漢字で「回す」「鍋」「肉」(回鍋肉)と書きますが、これにはどんな意味があるでしょう？

- ①肉を鍋に戻す ②肉をお湯でゆでる ③肉をぐるぐる回す

正解は、①の肉を鍋に戻すです。ホイコーローは「回す鍋の肉」と書きますが、鍋を回すのではなく、1度調理したものを再び鍋に戻して調理することをいいます。中国では、一度ゆでた豚肉を鍋に戻して調理することから、この名前がついたそうです。日本では、薄切りにした豚肉を使い、ゆでずに作る方法が一般的です。給食では、みそやしょうゆ、砂糖、テンメシジャンなどの調味料を使い、辛さを控えめに作りました。ごはんのおかずにとぴったりです。しっかり食べて、運動会の練習も頑張りましょう
へ へ

きょう てづく
今日は手作りのりんごゼリーです。ゼリー液をカップに流し入れているところ。すりおろしたりんごも入っています🍏



給食ぱくぱくだより

令和7年5月15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

にく
カレー肉じゃが

あつあ
厚揚げのみそチーズ焼き

あ
しらす和え

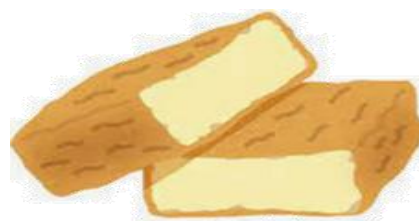
＜ 厚揚げのみそチーズ焼き ＞

きょうは、ちゅうがっこうの給食がありませんでしたので、「厚揚げのみそチーズ焼き」を作りました。作り方は、まず、厚揚げを一人分の大きさに切り、1つ1つカップに入れていきます。次に、みそなどの調味料を合わせて作ったタレを、厚揚げの上にかけます。そして、チーズをさらにその上にのせて、オーブンで焼いて作ります。

では、ここで、厚揚げのクイズです。

厚揚げは、何から作られるでしょうか？

- ①牛乳 ②大豆 ③麦



せいかい
正解は、②の大豆です。厚揚げは、大豆からできています。どのようにできるかというと、まず、大豆を水で戻して細かく砕き、煮ます。それをふきんでこすと、おからと豆乳ができます。豆乳を煮て、最後に「にがり」を加えると、豆腐ができあがります。そして、豆腐を油で揚げると、厚揚げや油揚げになります。

厚揚げには、畑の肉といわれる大豆の栄養がたっぷり入っています。調理員さんが今日も一生けん命作ったので、しっかり食べてくださいね ^^

き
切った厚揚げにタレをかけ、上からチーズをのせているところ。今日は293人分を作りました。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月16日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

いちごジャムサンド(食パン・いちごジャム)

牛乳

スコッチブロス

フィッシュアンドチップス

＜ 万博参加国～イギリス～ ＞

今日の給食は、**大阪・関西万博**に参加している国の中から、「**イギリス**」の料理を紹介します。イギリスは、ヨーロッパの北西にある島国で、イングランド・ウェールズ・スコットランド・北アイルランドの4つの地域で構成されている連合王国です。素材を生かした、シンプルな味付けの料理が多いのが特徴です。

まず、**スコッチブロス**です。「スコッチ」がスコットランド、「ブロス」がスープを意味しています。肉や野菜、大麦や豆などがたっぷり入った、イギリス（スコットランド）の代表的なスープです。

次に、**フィッシュアンドチップス**です。「フィッシュ」が衣をつけて揚げた魚、「チップス」がフライドポテトのことで、イギリスの伝統的な国民食です。フィッシュアンドチップスの魚には、タラなどの白身魚が使われることが多いので、今日の給食でもタラを使って作りました。

また、**サンドイッチ**は、イギリスで生まれた料理です。一説によると、イギリスのサンドイッチ伯爵が、大好きなカードゲームをしながら片手でさっと食べられるように！と考えられた料理といわれています。今日は、いちごジャムをパンに挟んで食べましょう。

イギリスの料理を楽しんで食べてください＾＾

フィッシュアンドチップスの「フィッシュ」を油で揚げているところ。衣には小麦粉とベーキングパウダーを使っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月19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

てづく
手作りハンバーグ

ミニトマト

＜ 手作りハンバーグ ＞

今日は、手作りハンバーグです。普段は小中学校合わせて約450食分の給食を作っていますが、今日は中学校の給食がないので、約300食分といつもより少ない人数です。このような時は、普段は出来ないような、手間のかかる料理を作ることができます。

ハンバーグの作り方は、玉ねぎとにんじんをよく炒め、冷めます。大きなボールにひき肉と豆腐、塩、こしょうを入れてこね、さらに牛乳に浸したパン粉、卵を混ぜます。これに炒めた野菜を合わせてこねます。重さを量り、人数分に分けた後、1つ1つ丸めてオーブンで焼いて出来上がりです。今日はケチャップをベースに作ったタレをハンバーグにかけました。

手作りのハンバーグは、普段なかなか出すことのできないメニューの1つです。調理員さんが一生けん命作られたハンバーグ、みなさん味わって食べてくださいね ^^



たまご にんじん いた
玉ねぎ・人参を炒めて
具を合わせ

1つ1つ丸めます



オーブンで焼いて完成！



給食ぱくぱくだより

令和7年5月20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

しん
新じゃがのそぼろ煮

ちくわの磯辺天ぷら

い草そうめんとトマトのサラダ

《 ふるさとくまさんデー：八代 》

今日は月に1回のふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や特産品を紹介しています。今日は、八代地域の農産物を使った献立です。

まず、「い草そうめんとトマトのサラダ」です。八代は日本一のい草の産地で、全国の生産のなんと約9割を占めています。い草は畳の材料として知られていますが、近年は食用い草の開発も進んでいます。今日はい草を練り込んだ「い草そうめん」を使って、サラダにしました。また、八代は「塩トマト」や「はちべえトマト」など、トマトの産地でもあり、熊本県のトマト生産を日本一に押し上げています。今日の給食では、玉名地域の農家の方が作られたトマトを使いました。

次に「ちくわの磯辺天ぷら」です。八代市の日奈久地域は、ちくわの生産が有名です。日奈久ちくわは、スーパーに売られているので、見たこともある人もいるでしょう。

また、八代は県内最大のじゃがいもの産地でもあります。今日は、新じゃがを使ったそぼろ煮にしました。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＾＾

「い草そうめんとトマトのサラダ」
のトマトを切り、い草そうめんをゆがいているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年5月21日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ピザトースト

ぎゅうにゅう
牛乳

にくだんご
肉団子のスープ

ポテコロサラダ

◀ ピザトースト ▶

今日は、ピザトーストです。小学校の給食がなかったので、調理場で手作りしました。作り方は、まず、パンにケチャップを塗ります。そして、切ったたまねぎとピーマン、ハムを合わせたものをパンにのせます。上からチーズをかけて、オーブンで温度が上がるまで焼きます。具を3回に分けてパンにのせて作るので、大変なメニューの1つですが、調理員さんが一生懸命作ってくれました。

では、ここでクイズです。ピザトーストのもとになった「ピザ」は、どこの国で生まれた料理でしょう？

- ①フランス ②イタリア ③ドイツ

正解は②のイタリアです。ピザはイタリアの料理ですが、ピザトーストは、日本で考え出された料理です。日本でピザが高価だった1964年頃、東京都の喫茶店でメニューに登場したのがはじまりだとされています。味わって食べてくださいね ^ ^



ケチャップを塗る



チーズをかける



具をのせる



オーブンで焼いて
できあがり！

給食ぱくぱくだより

令和7年5月22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

はっぼうさい
八宝菜

かおや
ししゃもの香り焼き

ナムル

＜ すききらいのお話 ＞

きょう はっぼうさい
今日は、「八宝菜」です。では、ここでクイズです。はっぼうさい はち
どんな意味があるでしょう？

- ①しゅるい やさい 8種類の野菜 ②しゅるい ちょうみりょう 8種類の調味料 ③ぐ はい 臭がたくさん入っていること

こた 答えは、③の臭がたくさん入っていることです。きょう はっぼうさい ぶたにく
今日の八宝菜は、豚肉、いか、うずらたまご、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげの9つの食材（しよくざい）を使って作りました。

さて、きょう 今日「すききらい」のお話（はなし）です。みなさんは、にがて た もの 苦手な食べ物（きゆうしよく）ありますか？給食（きゆうしよく）では、みんなの健康（けんこう）を考えていろいろな働き（はたら）のある食材（しよくざい）を使っています。つか やさい からだ 野菜は、体（からだ）やおなかの調子（ちょうし）を整える働き（はたら）があります。肉（にく）や魚（さかな）は、ほね ち 骨（ほね）や血（ち）など、体（からだ）を作るもと（もと）になります。どの食材（しよくざい）も、みんなの健康（けんこう）に欠かせない食べ物（た もの）です。

た もの 食べ物のすききらい（おお）が多く、すきなもの（た）ばかり食べたり、にがて 苦手なものをのこ 残すような、かたよった食事（しよくじ）（へんしよく）（へんしよく）（つつ）（えいよう）（わる）（げんき）（びようき）
（ひとくち）（た）
は一口、がんばって食べてみましょう！

はっぼうさい ぐ いた
「八宝菜」の臭（く）を炒（いた）めているところ。にく やさい
食材（しよくざい）をいっぱい使（つか）って栄養満点（えいようまんてん）です！



給食ぱくぱくだより

令和7年5月23日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こめ こ い
米粉入りかぼちゃパン

ぎゅうにゅう
牛乳

わかめうどん

しのだに
信田煮

やさい あまず
野菜の甘酢あえ

＜ パンとめんの組み合わせ ＞

きょうは、「しのだに」です。しのだに あぶらあ つか にも のこと、おも
あぶらあ なか とりにく とうふ やさい い しょうゆ さとう あじつ つく
油揚げの中に鶏肉や豆腐、野菜などを入れ、醤油や砂糖で味付けして作り
ます。わかめうどんのうえ しのだに をのせて食べてくださいね。

さて、きょうのようなきゅうしょく ひには、『パンとめんが一緒のひに出てくるのはなぜですか？』とか『炭水化物のとりすぎじゃないですか？』という質問を受けることがあります。みなさんも、そう思ったことはありませんか？

じつ 実はこちらにはしっかりとした理由があります。きゅうしょく るい 給食のめん類（スパゲティやうどんなど）は、さら しょうかん かんけい で、通常の半分以上の量しか出すことができません。めんだけでは、エネルギーが足りずに、えいようぶそく の栄養不足の状態になってしまいます。そのため、パンと組み合わせてエネルギーなどの栄養を満たす必要があるのです。また、めん類の量も多く感じるかもしれませんが、すいぶん ふく の水分を含んでめんが伸びていたりするだけで、じつさい りょう 実際の量は、じつ 実はそれほど多くありません。きゅうしょく パンとめんの組み合わせの理由が、わ 分かりましたか？きょう もしもしっかり食べてくれると嬉しいです ^^

かま 釜におとしぶたをして、しのだに
に ふく 煮含めているところ。だしをしっ
かりととって作りました。



給食ぱくぱくだより

令和7年5月26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

くろかわ
黒皮かぼちゃのみそ汁

ピーマンの肉詰め

ゆかりあえ

◀ 黒皮かぼちゃのお話 ▶

今日は小学校の給食がなかったので、調理場でピーマンの肉詰めを作りました。味わって食べてくれると嬉しいです。

さて、みなさんは、ごつごつとした見た目の「黒皮かぼちゃ」を知っていますか？かぼちゃの種類は、大きく3つに分けられます。黒皮かぼちゃやヘチマかぼちゃなどの「日本かぼちゃ」、栗かぼちゃなどの「西洋かぼちゃ」、ズッキーニなどの「ペポかぼちゃ」です。私たちが普段多く食べているのは「西洋かぼちゃ」です。

黒皮かぼちゃは日本かぼちゃの一種で、上品な甘みで実に粘り気が強く、日本料理に欠かせない食材の1つです。今日は熊本県産の黒皮かぼちゃを、みそ汁の具に使いました。西洋かぼちゃとの違いを感じながら、食べてみてください！ ^ ^



今日の給食で使った黒皮かぼちゃ。
西洋かぼちゃに比べて、ごつごつとした見た目をしていますね！



給食ぱくぱくだより

令和7年5月27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

さい たまご
チンゲン菜と卵のスープ

あじのチリソースかけ

こんにゃくサラダ

＜ 早ね早起き朝ごはんクイズ ＞

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？今日は「早ね早起き朝ごはん」に関するクイズを二問出します。○か×かで答えてください。

第1問【朝ごはんを食べると、体温が上がる。】

○でしょうか、×でしょうか？



答えは、○です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳が活発に働き出し、一日元気に活動するための準備が整います。

第2問【朝ごはんを食べる人は、体力テストの点数が低い傾向がある。】○でしょうか、×でしょうか？

答えは、×です。文部科学省の全国調査によると、朝ごはんを毎日食べる人ほど、体力テストの点数が高く、また、学力テストの結果もよい傾向にあるという結果が出ています。

大切な働きをする朝ごはん、「毎日食べる」習慣を身につけましょう！

きょう
今日は「あじのチリソースかけ」
です。調理場で作ったチリソース
のクラスごとの量を計り、あじに
かけているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年5月28日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

チキンカレー(麦ごはん チキンカレーの具)

牛乳

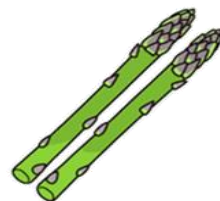
ごまいりこ

アスパラサラダ

＜ アスパラガスのお話 ＞

今日は、**熊本県産のアスパラガス**を使ったアスパラサラダです。では、ここでクイズです。**アスパラガスの旬、たくさんとれておいしい時期は、次のうちどれでしょう？**

- ①冬～春 ②春～夏 ③夏～秋



答えは②の**春～夏**です。アスパラガスは、**春から夏にかけて旬を迎える**食材で、**独特のやわらかさと歯ごたえが特徴**です。熊本県では**3月から10月にかけて、とくに5・6月頃にたくさん作られています**。

では、ここで2問目のクイズです。**アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という、薬にも使われている成分が豊富に含まれています。それは、どんな働きをするのでしょうか？**

- ①**脳のエネルギーのもとになる** ②**髪の毛を増やす**
③**体の疲れをとり、スタミナをつける**

正解は③の**体の疲れをとり、スタミナをつける**です。この成分のおかげで、アスパラガスは**1日に10cmほども伸びる**そうです。生命力の強いアスパラガスを**しっかり食べて、パワーをいただきましょう！**

アスパラガスを包丁で斜めに切っているところ。**茎の下部分は固いので、1本1本ピーラーでむいてから使います。**



給食ぱくぱくだより

令和7年5月29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

さわ に わん
沢煮椀

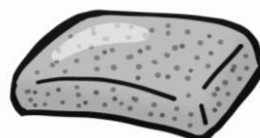
さばのごまみそ煮

ひじきの炒り煮

＜ こんにゃくのお話 ＞

今日5月29日は、5（こん）2（にゃ）9（く）のごろ合わせから、「こんにゃくの日」とされています。今日の給食では、「ひじきの炒り煮」にこんにゃくを使っています。では、ここでクイズです。こんにゃくは、何から作られるでしょうか？

- ①海藻 ②いも ③きのこ



正解は②のいもです。こんにゃくは、「こんにゃくいも」といういもから作られています。こんにゃくの原料となるこんにゃくいもは里芋の仲間です。成長するまでになんと3年もかかるそうです。

食に関することわざで「こんにゃくは体の砂払い」というものがあります。こんにゃくが体の中をきれいにしてくれるということを例えたことわざです。こんにゃくはほとんどが水分ですが、食物繊維が多く、おなかの中をきれいにし、便秘を予防する働きがあります。今日の給食もよくかんで、しっかり食べましょう ^^

「ひじきの炒り煮」を作っているところ。ひじきや豆などは、不足しがちなので、意識して取りたい食べ物です！



給食ぱくぱくだより

iii

令和7年5月30日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

背割りコッペパン

牛乳

汁ビーフン

レバーの甘辛煮

フルーツクリーム

《 ごみゼロの日 》

今日は、「フルーツクリーム」です。フルーツクリームをパンに挟んで食べましょう。

さて、今日5月30日は、語呂合わせで**5(ご)3(み)0(ゼロ)**の日です。では、ここでクイズです。**日本で、食べられるのに捨てられている食べ物の量は、1年間にどのくらいでしょうか？**

- ①約100万トン ②約300万トン ③約500万トン



正解は、③の約500万トンです。令和4年度の食品ロス量（食べられるのに捨てられている食品の量）は、約472万トンです。これは、一人当たりでは、年間に約38キロもの食べ物を捨てていることになります。

食品ロスを減らすためには、「リデュース（Reduce）」がかかせません。リデュースとは、ごみを減らすことです。そのためには「食べ残しをしない」「すぐに食べるものは陳列台の手前から取る」「食品は必要な分だけを買う」などを心がけるようにします。給食で残ったものも、全てごみになってしまいます。今日の給食もごみゼロを目指してみませんか？リデュースのために、自分で始められそうなことから行動を起こして、食品ロスを減らしましょう。

フルーツクリームのバナナを包丁で切っているところ。バナナは消毒し、すすいでから皮をむいて1つ1つ包丁で切ります。

