

給食ぱくぱくだより

令和7年6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

ぶたにく にもの
豚肉とごぼうの煮物

す み そ
酢味噌あえ

てづく
手作りふりかけ

◀ 今週は… ▶

もんだい
問題です。6月4日から10日は、何の1週間でしょうか？



答えは、「歯と口の健康週間」です。もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日をむし歯予防デーとしたのが始まりで、歯や口の中の健康を見直す1週間です。そこで今月、とくに今週は、固くてかみごたえがある食品を多く使って献立を立てています。ところでみなさん、毎月の献立表をよく見ていますか？献立名のところに**太い字**で書かれているものがありますが、これがよく噛んで食べる「かみかみメニュー」です。

それでは、今日の献立にはどんなかみかみメニューが入っているでしょうか？今日は「豚肉とごぼうの煮物」と「手作りふりかけ」が、かみかみメニューです。

柔らかい食べ物を食べることが多くなった現在では、意識して噛むようにしないと、充分噛まずに飲み込んでしまいがちです。

6月は、特によくかんで食べることを心がけながら食べてください^^もちろん食後のはみがきも、忘れずに行ってくださいね。

「豚肉とごぼうの煮物」を作っているところ。ごぼうやこんにゃくはかみかみ食材です！



給食ぱくぱくだより

令和7年6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

じる
かきたま汁

さかな
魚のカレー南蛮

きりぼしだいこん
切干大根の炒め煮

＜ 6月は食育月間です★ ＞

きょう 今日のかみかみメニューは、きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮です。よくかんで食べましょう。

さて、こんげつ 今月6月は「食育月間」です。食育月間は、食生活を見直し、食について正しい知識を身につけようとする意識を高める月です。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活をおくるためにはとても大切なことです。給食を通して、みなさんが「食」について興味や関心を持ち、食べることの楽しさや大切さ、

食にする正しい知識や食品を選ぶ力を身につけてほしいと願っています。

みなさんは、好ききらいしないで食べていますか？食事の前にきれいに手を洗ったり、机の上を片付けたりしていますか？

今月は、普段何気なく食べている食事や食事の仕方について振り返り、考えてみましょう^^



参照:『食育ガイド』

きょう きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮は、かみごたえが出るように、茎わかめも一緒に入れて作りました^^



給食ぱくぱくだより



令和7年6月4日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

小:食パン 中:ガーリックパン

牛乳

豆入りポトフ

かみんこサラダ

小:ソフトチーズ

《 ひみこの歯がーぜ 》

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。では、ここで問題です。「ひみこの歯がーぜ」とは、何を表した言葉でしょうか？

答えは、噛むことの効果です。「ひみこの歯がーぜ」は、噛むことの効果を表す言葉の、頭文字をつなげたものです。それはどんな効果なのか、詳しく見てみましょう。まず

- 『ひ』は、「ひまん（肥満）」を防ぐ効果、
- 『み』は、「みかく（味覚）」が発達する効果、
- 『こ』は、「ことば（言葉）」の発音がよくなる効果、
- 『の』は、「のう（脳）」のはたらきを活発にする効果、
- 『は』は、「は（歯）」をきれいにする効果、
- 『が』は、「がん（癌）」から体を守る効果、
- 『い』は、「い（胃）」の調子が良くなる効果、
- 『ぜ』は、「ぜんりよく（全力）」投球できる効果です。



よく噛むと、いいことがたくさんありますね。今日のかみかみメニューは、「豆入りポトフ」と「かみんこサラダ」です。よく噛んで食べましょう！

今日は中学校分のガーリックトパンを作りました！バター液にパンをつけているところ



給食ぱくぱくだより

6/4~6/10



令和7年6月6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

牛乳

ワンタンスープ

魚のカシュナッツ炒め

あじさいゼリー

＜よくかんで食べよう＞

今日のデザートは「あじさいゼリー」です。梅雨の季節を代表する花「あじさい」をイメージして作りました。

さて、今週の水曜日、このおたよりで、噛むことの効果について、「**ひみこの歯がイーゼ**」のごろ合わせで、お話ししましたね。覚えていますか？

今日はこのお話の続きです。よく噛むためには、どんな工夫をしたらよいかについて、お話しします。

よく噛むためには、**かみごたえのあるものを、意識して選んで食べる**ことです。かみごたえのある食べ物には、豆やナッツなどの固いもの、たこやイカ、こんにゃくなど弾力があるもの、ごぼうやれんこんなどの食物繊維が多いもの、などがあります。現代は、固い食べ物よりやわらかい食べ物が好まれる傾向がありますが、しっかり噛んで食べるために、すすんでかみごたえがある食べ物を食べましょう。

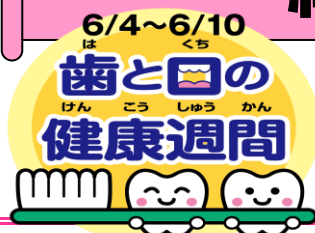
また、食事のときは、飲み物で流し込んで食べないようにする、とか、一口の量を少なくするなどし、噛む回数を増やす工夫をします。普段からしっかり噛んで食べる習慣が身につくよう、心がけましょう！

今日のかみかみメニューは、「魚のカシュナッツ炒め」です。

「あじさいゼリー」を作っているところ。
ゼリーの中に、白、緑、ピンク、赤色のゼリーを入れて作りました。



給食ぱくぱくだより



令和7年6月9日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ハヤシライス(麦ごはん ハヤシライスの具)

牛乳

青のりマヨいりこ

甘夏サラダ



＜カルシウムの多い食べ物＞

今日は、「青のりマヨいりこ」です。いりこは
かみかみ食材です。よくかんで食べましょう。

さて、今日は、カルシウムのお話です。「カルシウム」は、骨や歯の材料になる栄養素です。実は、骨の量を大きく増やすことができるのは、20歳ごろまでです。そして、40歳を過ぎると、骨の量は少しずつ減っていきます。そのため、子供のうちにカルシウムをたくさんとって、骨の量を増やしておくこと—カルシウム貯金—が大切なのです。

カルシウム貯金

では、ここでクイズです。次のうち、カルシウムが多い食べ物はどれでしょうか？ ①米 ②豚肉 ③牛乳

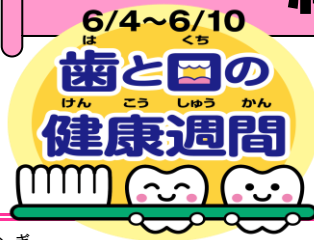
答えは、③の牛乳です。カルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品だけでなく、骨ごと食べられる小魚、小松菜などの青菜、大豆や大豆製品、わかめやひじきなどの海藻類に多く含まれています。普段の食事にカルシウムが多い食べ物を取り入れ、すききらいせずに食べて、丈夫な骨や歯をつくりましょう！

カルシウムの吸収効率をあげるために、ビタミンDをとること、日光に当たること、運動することも大切です！



ハヤシライスはブラウルウから手作りして作りました★

給食ぱくぱくだより



令和7年6月10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

だいず ごもくに
大豆の五目煮

いわしのハンバーグ

やさい うめ
野菜の梅あえ

◀ 入梅 ▶

今日のかみかみメニューは「大豆の五目煮」です。よくかんで食べましょう！さて、雨がたくさん降る季節を「梅雨」といいます。熊本県も先日梅雨入りしましたね。では、ここでクイズです。梅雨という字に「梅」の漢字が入っているのはなぜでしょう？

- ①梅の実の収穫時期だから
- ②梅の花が咲く季節だから
- ③梅の木は雨に強いから



正解は①の梅の実の収穫時期だからです。

明日6月11日は、「入梅」の日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。まだ気象情報が発達していない昔は、雨が多く降る梅雨入りの季節を知ることが、田植えの時期を決めるために重要でした。そこで、入梅の日を1つの目安としてきました。ちょうど梅の実が熟し収穫する時期なので、漢字で「入る」「梅」と書いて、入梅と呼びます。また、この時期にとれるいわしを「入梅いわし」といいます。産卵前で脂がのっていて、一年の中で一番おいしいと言われています。今日は入梅にちなんで、いわしを使ったハンバーグと梅を使った和え物にしました ^ ^

今日は、「大豆の五目煮」です。
大豆は栄養が豊富な食べ物です。よくかんで食べましょう！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月11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

マーボーなす

ひご
肥後シューマイ

バンサンスー

＜ わたしはだれでしょう？ ＞

きょう
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}私がだれかを
^あ当ててください。



ヒント① わたしは、インドで^う生まれた^{やさしい}野菜です。^{あつ}暑さは得意です。

ヒント② 熊本県は、^{せいさんりょう}生産量が全国2位で、^{わたし}わたしがたくさん^{つく}作られています。

ヒント③ わたしは、^{そとがわ}外側の^{むらさきいろ}紫色の^{からだ}体が^{とく}特ちょうです。この色は「ナスニン」という^{しきそ}色素です。

さて、^{わたし}わたしが^{だれ}誰だか^わ分かりましたか？^{こた}答えは「なす」です。^{きょう}今日は「マーボーなす」に^{つか}使っています。^{さいばい}なすは、ハウス栽培などで^{いちねんじゅうつく}一年中作られています、^{あつ}これからの^{きせつ}暑い季節に^{しゅん}旬を迎える^{むか}夏野菜です。^{なつ}熊本県は、^{なつ}なすの^{なつ}生産が^{なつ}盛んで、^{なつ}今日の^{なつ}給食の^{なつ}なすも、^{なつ}もちろん^{なつ}熊本県産です。^{なつ}なすの^{なつ}紫色の^{なつ}色素は「ナスニン」といい、^{なつ}強い^{なつ}日差しで^{なつ}疲れた^{なつ}目を^{なつ}回復させたり、^{なつ}体を^{なつ}元気に^{なつ}したりといった^{なつ}効果があります。また、^{なつ}なすは^{なつ}水分や^{なつ}カリウムを^{なつ}多く^{なつ}含み、^{なつ}体を^{なつ}冷やす^{なつ}働きがあるので、^{なつ}これからの^{なつ}季節に^{なつ}ぴったり^{なつ}の^{なつ}野菜です。^{なつ}しっかり^{なつ}食べて^{なつ}くださいね。

マーボーなすを^{つく}作っているところ。^{きょう}今日は22kgの^{つか}なすを使い^{なつ}ました。もちろん^{なつ}熊本県産です！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月12日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ひじきごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ごじる
呉汁

きびなごのかりかりフライ

ごま酢あえ

＜「まごわやさしい」を知っていますか？＞

今日は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を使った献立です。「**まごわやさしい**」は、健康的な食生活に役立つ、伝統的な和食の食材の頭文字のことで、食事に取り入れると栄養のバランスが整いやすくなります。

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」食材はなんでしょう？

（1分後に放送してね！）答えは、「ま」が【豆】で「大豆」と「厚揚げ」と「油揚げ」、「ご」が【ごま】、「わ」が【わかめなどの海藻類】で「ひじき」、「や」が「にんじん」や「きゅうり」などの【野菜】、「さ」が【魚】で「きびなご」、「し」が【しいたけなどのきのこ類】で「しいたけ」、「い」が【いも類】で、「じゃがいも」です。わかりましたか？

これらのまごわやさしい食材は、健康に良い食べ物ですが、普段の食事の中で不足しがちな食べ物でもあります。健康な体をつくるために、普段の食事で意識してとるように心がけましょう！

ひじきごはんの具をごはんに混ぜているところ。ひじきは海藻の仲間です！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月13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 にん じん
米粉入り人参パン

ぎゅうにゅう
牛乳

お や こ
親子うどん

だいこん
大根サラダ

ゆでとうもろこし

《 とうもろこし 》

きょう 今日^{きょう}はゆでとうもろこしです。なごみまちもといぎちく おおどうたかひろ 和水町用木地区の大堂尊弘^{つく}さんが作られた、新鮮^{しんせん}なとうもろこしです。



さて、みなさんは、とうもろこしの皮^{かわ}むきをしたことはありますか？とうもろこしには、先^{さき}の方にひげ^{ほう}があります。では、ここでクイズです。

とうもろこし^{えら}を選ぶ^{とき}時に、ひげ^{おお}が多い^{もの}物を選ぶ^{えら}とよいのですが、それはなぜでしょう？

- ①粒^{つぶ}が多い^{おお}から ②新鮮^{しんせん}だから ③味^{あじ}がよいから

正解^{せいかい}は、①の「粒^{つぶ}が多い^{おお}から」です。私^{わたし}たちがひげと呼んでいるものは、1本1本がめしべです。そこに花粉^{かふん}がくっつくことで、とうもろこしの実^み（粒^{つぶ}）ができます。ひげの数^{かず}と粒^{つぶ}の数^{かず}は同じなので、ひげがフサフサたくさんついているとうもろこしは、粒^{つぶ}がいっぱいついている、ということです。

今日^{きょう}のとうもろこしは、「ドルチェドリーム」という品種^{ひんしゅ}のとうもろこしで、黄色^{きいろ}と白色^{しろいろ}の粒^{つぶ}があり、あま^{あま}が強い^{つよ}のが特徴^{とくちょう}です。和水町^{なごみまち}の旬^{しゅん}の食材^{しょく}を、よくかんで味わ^{あじ}って食べ^たましょう！

き 切^きったとうもろこしを釜^{かま}でゆでて
いるところ。和水町^{なごみまち}の生産者^{せいさんしゃ}が
つく 作^{つく}られたとうもろこしです！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月16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

かぼちゃのみそ汁

さかな
魚のめんたいマヨネーズ焼き おかかあえ

◀ 菊水中学校試食会 ▶

先週、菊水中学校の保護者10名の方が、給食の試食会に来られました。普段食べている給食がどのようにして作られているか、給食にはどんな思いが込められているのかなどを知っていただく機会になりました。

保護者の方の感想を紹介します。

「450名くらいの給食を丁寧に作っていて、いつもありがとうございます。」「作られている様子がより詳しく分かりました。」「だしがきいていておいしかったです。」「たくさんお野菜が入っていて、かみごたえがあり、満足感がありました。」「子供たちがとてもおいしそうに食べていました。」などの感想が寄せられました。

保護者の方の思いを励みに、おいしい給食づくりに頑張りたいと思います。みなさんも家に帰ったら、おうちの方と給食の話をたくさんしてみてくださいね^^

きょう
今日は「魚のめんたいマヨネーズ焼き」です。まえぶちせんぎょうてん
が、「ホキ」というお魚を朝からさばいて収めてくださいました^^



給食ぱくぱくだより

令和7年6月17日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

カツカレー(麦ごはん ビーフカレー トンカツ)

ぎゅうにゅう
牛乳

かいそう
海藻サラダ

《 中体連応援メニュー 》

すでに終わっている部活動もありますが、今週の土・日に中体連大会がありますね。今日の給食は、中体連応援メニューとして、カツカレーにしました。トンカツに使っている豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く、疲労回復に効果的です。

さて、今日は、**試合前の食事**で気をつけたいことについてのお話です。

試合で大切なのは、「最後まで頑張れるスタミナ」です。そのためには、からだと脳のエネルギーをしっかりと蓄えておくことです。エネルギーのもとになる主食（ごはんやパン、めんなど）を多めに食べておきましょう。おかずとして、トンカツや唐揚げなどの油の多い料理は消化に時間がかかってしまうので、前日の夜に食べるのは控えましょう。また、試合当日は、エネルギー源となる炭水化物が多めの朝食をとります。パンやバナナなどの補食をとる場合は、試合開始1時間前までに済ませるようにしましょう。運動は、食事も考えて食べることが大切です。持っている力を一杯発揮して、頑張ってください＾＾

「トンカツ」を揚げているところ。豚肉は疲労回復に効果的な食べ物です。ビーフカレーと一緒にカツカレーにして食べましょう！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月18日（水）
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

はるさめとうにゅう めん
春雨豆乳タンタン麺

トマトサラダ

いりこナッツ



＜ トマトのお話 ＞

今日はトマトサラダです。トマトには、「大玉トマト」「ミニトマト」「ミニトマト」と分類があります。この分類は、トマトの品種には関係なく、果実の重さを表した言葉です。200g以上あればトマト。20g～30gはミニトマトと定められていて、その中間の重さのものがミニトマトとされています。

では、ここでクイズです。真赤なトマトの色の正体は、为什么呢？

- ①カロテン ②リコピン ③アントシアニン

正解は②の「リコピン」です。リコピンは、トマトやスイカの赤い色の成分です。体の老化やがんを予防し、病気になりにくい体を作るはたらきがあるといわれ、注目されています。トマトは、リコピンのほかに、ビタミンCやカロテン、水分も多く、これからの時期、夏バテしそうな体を元気にしてくれる栄養がたっぷり入っています。

熊本県は、全国1位のトマトの生産量を誇り、その中でも、玉名地域はトマトの一大産地です。今日の給食のトマトは、玉名市横島町の蘇鉄国光さんが作られたものです。よくかんで食べましょう ^^

「トマトサラダ」のトマトを他の野菜や調味料と合えているところ。
今日は13kgのトマトを使って調理しました！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月19日（木）
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

あおさ汁

やさい
野菜コロッケ

かんきつドレッシングあえ

《 ふるさとくまさんデー：天草 》

今日は月に1回の「ふるさとくまさんデー」です。今月は、天草地域の料理や特産品を紹介します。

天草といえば、「海」を思い浮かべる人もいるのではないのでしょうか？海に囲まれた天草には、新鮮な魚やおいしい海産物がたくさんあります。

今日は、「たこ」と「あおさ」を使った献立です。

天草のたこは「地だこ」と呼ばれ、天草の代表的な特産物になっています。とくに有名なのが天草市有明町で、夏には8本足を広げて風に揺られる「干しだこ」を見ることができます。地だこを使って作る「たこめし」は天草に古くから伝わる郷土料理の1つです。

また天草では、あおさも豊富にとれます。11月下旬から2月の寒い時期に、あおさの養殖が行われています。今日はあおさを使った汁物ですが、かきあげや天ぷらにしてもおいしく食べられます。

そして、天草では、「天草ばんかん」や「ぽんかん」「パール柑」など、かんきつ類の果物が多く栽培されています。今日は、かんきつを使ったドレッシングを野菜の味付けに使いました。

天草地域の料理や食材を、味わって食べてください＾＾

ちょうりじょうつく
調理場で作った「たこめし」の具
をごはんまこ
にご飯に混ぜ込んでいます。
よくかんで食べましょう！



給食ぱくぱくだより

令和7年6月20日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

小:ガーリックパン 中:食パン

牛乳

ポークビーンズ マカロニサラダ

中:ソフトチーズ

＜ 手洗いの大切さ ＞

今日は手洗いのお話です。この時期は湿度と温度がともに高く、食中毒に注意が必要な時期です。みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？では、ここでクイズです。手洗い後、汚れが残しやすい場所はどこでしょう？

- ①指先 ②手のひら ③手の甲

正解は①の指先です。きちんと手を洗ったつもりでも、指先には汚れが残ってしまうことがあります。手を洗うときは、石けんを使って、両手をこすり洗いすることが大切です。手のひらや手の甲はもちろん、洗い残しやすい指先や爪、指の間、親指、手首もしっかりと洗い、手を洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。

今日は食パンとソフトチーズです。しっかり洗ったきれいな手でソフトチーズをパンに塗って食べましょう。普段から正しい手洗いを心がけ、食中毒を予防しましょう！

今日は小学校分のガーリックパンを作りました。ガーリックバター液をパンの背割り部分につけています



給食ぱくぱくだより

令和7年6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

かぼちゃのそぼろ煮

たくあんあえ

てづく つくだに
手作り佃煮

＜ かぼちゃのお話 ＞

きょう 今日のかみかみメニューは、「たくあんあえ」と「てづく つくだに 手作り佃煮」です。よくかんで食べましょう。

さて、今日は「かぼちゃ」のお話です。かぼちゃは、これからの季節にたくさんとれておいしい時期、旬を迎える野菜です。では、ここでクイズです。かぼちゃはどこに、できるでしょうか？

- ① つち うえ 土の上 ② つち なか 土の中 ③ き 木



せいかい 正解は、①の「つち うえ 土の上」です。かぼちゃの実はつち うえ 土の上になり、ひんしゅ 品種にもよりますが、1つのなえ 苗から、だいたい5個位の実ができます。

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。皮の濃い緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、からだ なか 体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAはめ げん き 目を元気にしたり、のどや鼻の空気の通り道をじょうぶ 丈夫にして、かぜ 風邪などの病気を予防する働きがあります。



しゅん 旬のかぼちゃを、あじ 味わって食べてください ^^

かぼちゃをぼうちよう き 包丁で切っているところ。かぼちゃはとてゝもかた 固いので、いちど き 一度ゆでてから切るようにしています。



給食ぱくぱくだより

令和7年6月24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

とりじる
鶏汁

いわたしのしょうがに
いわしの生姜煮

ちぐさ
千草あえ

＜ 食器の並べ方 ＞

今日は「いわしのしょうがに」です。6月頃の、梅雨の時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中でもっとも脂が乗っておいしいとされています。

さて、今日は「食器の並べ方」のお話です。では、ここでクイズです。
ごはんは右と左、どちらに置くのが正しいマナーでしょうか？

正解は、左です。昔から、配膳の基本はごはんが左、汁物が右です。では、どうしてごはんが左なのでしょう？

昔の人々の考え方に「左上位」というものがあり、左側に偉い人や神聖なものを置く習慣がありました。そしてお米は、日本で昔から神聖な食べ物として、大切に扱われてきました。そのため、神聖なお米を炊いたごはんは、左側に置くようになったそうです。

また、おかずは奥で、牛乳などの飲み物は右奥に置きます。右奥に置くことで、牛乳をこぼしにくくなります。



今日の給食の並べ方はどうですか？給食時間や普段の食事でも、きちんと並べられるようにしましょう。

「千草和え」を和えているところ。
「千草」は、「たくさんの種類の」「いろいろな」という意味があります。



給食ぱくぱくだより

令和7年6月25日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ガパオライス(麦ごはん ガパオライスの具)

牛乳

クイッティオスープ

マンゴープリン

《 万博参加国～タイ～ 》

今日の給食は、**大阪・関西万博**に参加している国の中から、「**タイ**」の料理を紹介します。

まず、**ガパオライス**です。では、ここでクイズです。**ガパオライス**は、**タイ**で食べられている「**〇〇風味の炒めごはん**」のことです。では、**〇〇**に入るのは、**なんでしょう？** ①にんにく ②バジル ③唐辛子

答えは②のバジルです。ガパオライスは、タイで食べられている「バジル風味の炒めごはん」のことです。本場タイでは、「パッガパオガイ」といい、唐辛子を効かせた辛い料理ですが、給食では食べやすいように辛さを控えめに作っています。今日は具をごはんと一緒に食べてください。

次に、**クイッティオスープ**です。クイッティオは、米粉から作られた平たい麺のことです。タイの主食はお米ですが、麺も人気があります。今日の給食では、タイの味に近づけるために、ナンプラーという調味料を少し使っています。

最後に**マンゴープリン**です。タイでは、マンゴーをはじめ、ドリアン、マンゴスチン、ランブータン、ドラゴンフルーツなど、たくさんのおいしいフルーツがあります。タイの料理を楽しんで食べてください^^

マンゴープリンを作っているところ。はじめてのメニューばかりですが、他の国の料理を知るきっかけにしてほしいと思います^^



給食ぱくぱくだより

令和7年6月26日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

だいず
大豆ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ごもくじる
五目汁

あじごまフライ

おかかマヨあえ

＜ だいず はなし 大豆のお話 ＞

だいず へんしんめいじん
大豆は変身名人でいろいろな食材に変身します。今日は、大豆の変身クイズを3問出題するので、それぞれ何に変身したか当ててください。

第1問：だいず に しほ かた へんしん
大豆を煮て、絞って固めると変身します。

きぬ もめん しゅるい わたし
絹と木綿などの種類がある、私はだれでしょう？

せいかい
正解は「豆腐」です。

だいもん だいず しお こうじ ま つく へんしん
第2問：大豆と塩と麴を混ぜて作ると変身します。

あかしろ しゅるい わたし
赤や白など、いろいろな種類がある、私はだれでしょう？

せいかい
正解は「みそ」です。

だいもん だいず せいちょう め へんしん
第3問：大豆が成長して芽がでると変身します。

しゃきしゃき しょっかん わたし
シャキシャキとした食感がおいしい、私はだれでしょう？

せいかい
正解は「もやし」です。

はたけにく えいよう ほうふ だいず なつとう あぶ
「畑の肉」ともいわれるほど栄養が豊富な大豆は、ほかにも、納豆や油揚げ、豆乳などに変身します。今日の給食では、大豆を調理場でゆでて、ごはんと混ぜて「大豆ごはん」にしました。かみごたえもあるので、しっかりとよくかんで食べましょう！

だいず ぐ ま
「大豆ごはん」の具を混ぜているところ。今日は、ちりめんじゃことごまも入れて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和7年6月27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

スパゲティナポリタン

ほうれん草オムレツ

ひじきサラダ

＜ 食中毒を予防しよう ＞

つゆの時期は、1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので、食中毒を起こす細菌が増えやすくなる時期です。

では、ここで問題です。食中毒予防で大切なことが3つあります。細菌を「つけない」、「ふやさない」、あと1つは、何でしょう？

答えは「やっつける」です。給食では、食中毒を防ぐために、1日に何回も手洗いをしたり、調理器具やエプロンを作業ごとに使い分けて、食品に菌をつけないように気をつけています。そして、食品を煮る、焼く、ゆでるなど加熱をして、菌をやっつけています。菌が増えないように、食品の温度管理にも気を配っています。

みなさんができる食中毒予防は、石けんを使ったいいな手洗いです。水だけでは汚れが落ちないので、石けんを使っていいな手洗いをしましょう。また、当番の人は、手で直接食べ物をさわらないようにしましょう。爪の間には汚れが溜まりやすいので、しっかりと爪を切るようにしましょう。

ちようりじよう
調理場では、マニュアルに沿って、手のひら、手の甲、指の間、おやゆび、つめ、さき、てくび、親指、爪の先、手首、ひじまで丁寧に手洗いをしています。



給食ぱくぱくだより

令和7年6月30日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

南関揚げ丼(麦ごはん 南関揚げ丼の具) 牛乳

きゅうりとわかめの酢のもの 黒糖ビーンズ

◀ わたしはだれでしょう? ▶

今日、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 常温で2～3か月間保存することができます。

ヒント② 調理前はパリパリとしていますが、出汁や煮汁を含むと、ふっくらジューシーになります。

ヒント③ 味噌汁や煮物、巻きずし、炊き込みご飯など、幅広い料理に使われます。今日は南関揚げ丼に使っています。

さて、わたしがだれだか、もう分かりましたね。答えは、南関揚げです。南関揚げは、南関町で昔から作られてきた揚げ豆腐（油揚げ）で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統の食べ物です。水分を極力減らして作るので、常温でも長期に保存することができます。調理前はパリッとしているのに、調理するとふっくらとやわらかくなり、ジューシーな食感が楽しめます。今日は、南関揚げ丼の具をごはんにかけて食べましょう。地域の特産品を知り、親しんでください^^

「南関揚げ丼の具」を作っているところ。今日は4kgの南関揚げを使いました。ごはんにかけて食べてね！

