

給食ぱくぱくだより

令和7年7月1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

から じる
ピリ辛ぶた汁

なんばんづ
あじの南蛮漬け

ごまあえ

《 あじのお話 》

きょう 今日、あじを使った南蛮漬けです。あじは、しよか 初夏から なつ 夏に むか 旬を迎える さかな 魚です。では、ここでクイズです。あじは、どうして「あじ」という名前なのでしょうか？

- ①あじがおいしいから
- ②阿路という海でたくさんとれたから
- ③アジアを代表する魚だから



こた 答えは①の味がおいしいから です。あじは、えどじだい 江戸時代の しよせき 書籍に「アヂとは味也其味の美をいふなり」とあり、味がよいからあじという名前がついたといわれています。あじは、からだ 体をつくるもとになるたんぱく 質や、ほね 骨や は 歯をつく 作るもとになるカルシウムが ほうふ 豊富です。ぜいご というかたいとげ のようなものが ついて いるので、調理するときには取り除きます。今日は、まえづ 前淵 まえぶち せんぎょ てん 鮮魚店さんがあじのほね 骨やぜいご などの かつ 固い部分を取り除き、きりさば 切りさばいて、切り身にして おさ 納めてくださいました。そして、ちょうりじょう 調理場で こな 粉を いた 叩き、あぶら 油で あ 揚げ、なんばんづ 南蛮漬けのたれをかけています。しっかり た 食べてくださいね。

なんばんづ
南蛮漬けのたれは、しょうゆとす
砂糖、やさい 野菜を かねつ 加熱して つく 作っています。
さんみ 酸味には、食欲を しょくよく 増進させる
こうか 効果もありますよ！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月2日（水）
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

マカロニスープ

ドライカレー

メロン

◀ メロンのお話 ▶

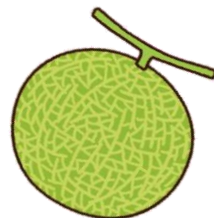
きょうは、「ドライカレー」です。食パンにドライカレーを挟んで食べましょう。

さて、今日のデザートは「メロン」です。では、ここでクイズです。メロンは、果物と野菜、どちらでしょうか？

こたえは、「野菜」です。メロンは、きゅうりなどと同じウリ科の植物で、甘いですが、野菜の仲間です。実は、すいかも同じウリ科の植物で、果物ではなく、野菜になるそうです。でも、どちらも甘いので、果物として扱われることが多いですね。野菜の中で、果物として扱われているものを「果実的野菜」と呼ぶそうです。

メロンは、水分やカリウムを多く含んでいるので、夏場に食べれば体を冷やし、熱中症の予防になります。今日の給食で出しているのは、熊本県産の「ラブコールメロン」というメロンです。

味わって食べてください^^



メロンを消毒して、水ですすぐところ。生で食べる野菜や果物はかならず消毒をします。熊本県産のメロンです！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月3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

とうがん にくだんご
冬瓜と肉団子のスープ

ゴーヤチャンプルー

ちゅうか
中華ふりかけ

◀ 夏野菜のゴーヤを食べよう! ▶

今日は、ゴーヤチャンプルーです。ゴーヤチャンプルーは、豚肉や野菜、豆腐、卵などを炒めて作る沖縄料理です。今日は、和水町用木地区の古城広子さんが作られたゴーヤを使って作りました。ゴーヤは、別名「にがうり」または「にがごり」とも呼ばれていて、その名の通り苦味があり、表面はでこぼことした形をしています。では、ここでクイズです。

ゴーヤ独特の苦み成分には、体へのあるはたらきがあると
いわれています。その働きとは、次のうちどれでしょう？



- ①身長を伸ばす ②食欲をわかせる ③体を柔らかくする

正解は②の食欲をわかせる働きです。また、ゴーヤはビタミンCがレモンの1.5倍ととても多く、疲れにくい体をつくってくれます。夏バテで食欲がなくなりやすい今の時期にぴったりの野菜ですね。苦手な人もいるかもしれませんが、給食では苦味があまり出ないように工夫して作っていますので、まずは一口頑張ってみてください。夏が旬のゴーヤを食べて、元気な体を作りましょう ^^

ゴーヤを切って、わたを1つ1つとっているところ。和水町産のゴーヤです。苦手な人も、頑張って食べてね!!



給食ぱくぱくだより

令和7年7月4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

鶏肉と野菜のトマト煮

ビーンズサラダ

＜ 楽しい食事の時間にしよう ＞

今日はあげパンです。あげパンは名前の通り、パンを揚げて作ります。みなさんは、調理場でどのようにあげパンを作っているか、知っていますか？あげパンは、①パンを揚げる、②きな粉と黒糖で作った粉をまぶす、③あげパンを数えてクラスごとの食缶に入れる、という工程で作っています。みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべながら作りました。味わって食べてくださいね。

さて、みなさんは、「鯛も一人はうまからず」ということわざを知っていますか？これは、たとえ鯛のようにおいしい魚や料理であっても、たった一人で食べるのであれば味気なく感じることから、食事はだれかと一緒に食べる方がおいしく感じられるという意味があります。食事は、家族や友達など、多くの人と一緒に食べると、より一層おいしく、また楽しいひとときを味わうことができます。

食事中的話題や食事のマナーなど、白ごろから気をつけて、楽しい給食の時間にしましょう ^ ^

あげたパンにきな粉と黒糖、少しの塩を混ぜて作った粉を絡めて配缶しているところ。熱いうちにまぶすのがポイントです。



給食ぱくぱくだより

令和7年7月7日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ざっこく
雑穀ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

たなばたじる
七夕汁

ほし
星のハンバーグ

たんざく
短冊サラダ

たなばた
七夕ミニゼリー



＜七夕メニューです＞

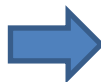
きょう がつなの か たなばた たなばた たなばた よる で あ
今日7月7日は七夕です。七夕といえば、七夕の夜にだけ出会うことを
ゆる 許された、おりひめ ひこぼし ものがたり
織姫と彦星の物語がありますね。では、ここで七夕に関するク
イズです。七夕の日に食べるといわれる食べ物は、次のうちどれでしょうか？

- ①そうめん ②オクラ ③だいこん

せいかい
正解は①のそうめんです。七夕は「笹の節句」ともいわれ、この日に
は、そうめんを食べる風習があります。これは「五節句」の1つで、3月3
日に「あられ」を、5月5日に「かしわ餅」を食べると同様のならわしで
す。そうめんはへいあんじ だい たなばた ぎしき そな さくべい
平安時代に、七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がも
とになった、といわれています。そうめんのほそ しろ おりひめ つむ いと
の細さと白さを、織姫の紡ぐ糸
に見立てて、食べられるようになりました。きょう きゅうしよく あま がわ みた
今日の給食では、天の川に見
立てた魚そうめんと、星になぞらえたオクラを入れた汁物にしました。に
んじんはちょうりじょう かたぬ かく しよつかん
調理場で型抜きしたものを、各クラスの食缶に、3つずつ入れて
います。星形のにんじんが入っている人は、ラッキーですよ！

たなばた ほしまつ よ ねが ごと か たんざく さき は かざ しゅう
七夕は「星祭り」とも呼ばれ、願い事を書いた短冊を、笹の葉に飾る習
慣があります。みなさんの七夕の願い事は、どんなことですか？願いが叶
うといいですね ^^

ほしがた にんじん べつ かく
星型の人参は別ゆでし、各クラスの
しよつかん
食缶に3つずつ入れています★



給食ぱくぱくだより

令和7年7月8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

なつ や さ い しる
夏野菜のみそ汁

さかな こう み
魚の香味だれ

しそひじきあえ

《 夏の食事の工夫 》

香りが強く、料理の香りや風味付けに使われる野菜を「香味野菜」といいます。では、ここでクイズです。今日の「魚の香味だれ」に使っている香味野菜は、ねぎと、あと1つは何でしょうか？

- ①にんにく ②しょうが ③みょうが

正解は②のしょうがです。今日の魚のたれには、ねぎとしょうがの2つの香味野菜を使っています。

7月に入り暑さが増していますが、暑さによる疲れを感じて、食欲がわかない、という人はいませんか？食欲がない時の食事の工夫として、今日のようにしょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。ほかに、カレー粉などの香辛料を使うのもおすすめです。香味野菜や香辛料は、食欲を増進させるだけでなく、消化・吸収を促したり、疲労を回復させる効果もあります。バランスの良い食事を心がけ、食事を工夫して、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう！

しそひじきあえを食缶に配缶して
いるところ。食欲をわかせる方法
には、ほかにも「酸味を利用す
る」などの方法もあります。



給食ぱくぱくだより

令和7年7月9日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ツナコーンピラフ

ぎゅうにゅう
牛乳

とうにゅう
豆乳スープ

トマトオムレツ

グリーンサラダ

◀ 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つのヒントをいいますので、わたしがだれかをあててください。



ヒント① わたしは、なつにおいしいなつやさい夏野菜です。

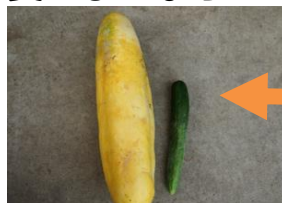
ヒント② うまれたのはインドのヒマラヤ地方で、3000ねんまえ前からさいばいかんが栽培されていたと考えられています。

ヒント③ わたしは、むかしきいろじゆくしてからた食べられていました。「きいろいまなまえ黄色いうり」が今の名前のもとになっています。

さて、わたしがだれだか分かりましたか？答えは「きゅうり」です。きゅうりはなつだいはょうきやさいですが、いまさいばいいちねんじゆうたれます。きゅうりはじゆくみどりいろしだいきいろふと10cm以上、なが30cm以上になります。「きいろきいろへんか黄色いうり」が「きうり」となまえ変化して、「きゅうり」という名前になったといわれています。江戸時代には、きいろじゆくた黄色に熟したものを食べていたそうですよ。

今日はきょうなごみまちいわしりちくなかしまひでふみつく和水町岩尻地区の中嶋英文さんが作られたきゅうりを使って、サラダにしました。地域の食べ物を味わって食べましょう ^^

きゅうりはじゆくきいろおお
きゅうりは熟すと、黄色く、大きくなります。普段食べているきゅうりぜんぜんちが
りと全然違いますね！



ふつうの
きゅうり

給食ぱくぱくだより

令和7年7月10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

じゃがいものうま煮

ばいにく
梅肉あえ

なっとう
納豆



＜ 7月10日は「なっとうの日」 ＞

きょう 7月10日は、7と10のころあわせで「なっとうの日」です。きょう
の納豆は、なごみちやうないにある「丸美屋」さんのなっとうです。

では、ここでクイズです。納豆は豆腐から作られていますが、次の食べ物
の中で、大豆から作られていないものはどれでしょう？

- ①豆腐 ②甘納豆 ③しょうゆ

こた
答えは、②の甘納豆です。甘納豆は、あまなっとう、あずき、まめ、あまに
大豆からは作られていません。

なっとうは、むした大豆になっとうきんを加えて、はっこうさせましたものです。なっとうは、
混ぜると独特な粘りが出ますが、これは、ナットウキナーゼというなっとうきん
が出す酵素によるもので、けつえきのながをよくなる働きがあります。ほかに
もなっとうには、たんぱく質やカルシウム、てつ、しょくもつせんい、おおふく
で、えいようてきにもとてもすぐれた食品です。ぜひうちでも、すすんで食べたい
ですね ^^

なっとう
納豆をクラスごとに数えていると
ころ。くまもとしさん、だいずつか
熊本市産の大豆を使って
作られています！！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月11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

ミーゴレン

はるま
ルンピア（春巻き）

アチャール

＜ ばんぱくさんかこく 万博参加国～インドネシア～ ＞

きょう きゅうしよく おおさか かんさいばんぱく さんか くに なか
今日の給食は、**大阪・関西万博**に参加している国の中から、「**インドネシ**
ア」の料理を紹介します。

まず、**ミーゴレン**です。インドネシアで生まれためんりょうり、にほんでいう焼きそばのような料理です。「ミー」はめん、「ゴレン」はいためるといいます。インドネシアだけでなく、近くのマレーシアやシンガポールなどでも食べられています。ミーゴレンは、サンバルソースやケチャップマニスという現地の調味料を使って作られますが、給食では、オイスターソースやケチャップで本場の味に近づけて作りました。

つぎに、**ルンピア**です。ルンピアは日本というはるまの春巻きのことです。具材はにく、やさい、はるさめなどさまざまですが、バナナを使ったものは、デザートとしてにんきがあります。

最後に**アチャール**です。アチャールは、インドネシア風のピクルスです。インドネシアでは、ミーゴレンなどの料理に添えられることが多いそうです。

はじ りょうり あじ
初めての料理の味はいかがですか？インドネシアの料理を知るきっかけにしてくれたらうれしいです ^^

ミーゴレンのめん（ミー）を、ごはん（ナシ）に変えるとナシゴレンになります。インドネシアの代表的な料理の1つです。



給食ぱくぱくだより

令和7年7月14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

じゃがいものみそ汁

いわしのおかか煮

ピーマンの昆布あえ

＜ 私はだれでしょう？ ＞

今日は、私はだれでしょうクイズをします。3つの
ヒントを聞いて、私がどんな食べ物か、当ててください。



ヒント①とうがらしの仲間です。とうがらしといえば辛いですが、私は
辛くありません。

ヒント②まだ熟していないので、濃い緑色をしています。熟すと黄色や
赤色になり、実がやわらかく、甘みが増します。

ヒント③フランス語で甘いとうがらしのことを「ピメント」ということ
から、それがそのまま名前になりました。

もう分かりましたね。私は ピーマン です。

みなさんの中には、ピーマンが苦手という人もいるでしょう。でも、
ピーマンは栄養がたっぷりで、実はレモンより多くのビタミンCが含まれ
ています。ほかに、がん細胞が増えるのを防ぐ物質も含んでいる、スー
パー野菜です。今日は和え物に使いました。今日使ったピーマンは、**和水町**
町用木地区の**古城広子**さんが作られたものです。しっかり食べて、元気な
体を作りましょう！

ピーマンを切り、中のたねやわた
を1つ1つ取り除いているところ。
今日はざるいっぱい9kgの
ピーマンを使って作りました。



給食ぱくぱくだより

令和7年7月15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

なつやさい
夏野菜カレー

チキンナゲット

パインサラダ

＜ 夏野菜のお話 ＞

きょうは、なつにとれるやさいを使った「夏野菜カレー」です。では、ここでクイズです。きょうのカレーに入っているなつやさいは、なに、なに、なに何と何と何でしょうか？

こたえは、かぼちゃとなすとズッキーニです。わかりましたか？かぼちゃやなすはお家でもよく食べるとおもいますが、ズッキーニはあまり食べたことがないという人も多いのではないかと思います。カレーに入っているきゅうりのようなやさいを「ズッキーニ」といいます。ズッキーニは、見た目はきゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間です。加熱すると中がやわらかくなり、甘みが感じられてよりおいしくなるので、焼いたり炒めたり煮たりするとおいしく食べられます。

きょうのズッキーニをはじめ、つかっているやさいはすべてくまもとけんさんなつ夏野菜は、なつのあつさを乗り切るために必要なえいようそがたっぷりと詰まっています。あつさに負けない体を作るために、ぜひおうちでもなつやさいをたくさん食べてください ^ ^

なつやさい
夏野菜カレーをおおきなかまにこ
んでいところ。しっかりた
べて
なつあつさをまからだつく
しょう！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月16日（水）
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

サラダうどん

きびなごフライ

えだまめ しお
枝豆の塩ゆで

《 麺料理を食べるときは… 》

今日は冷たいサラダうどんです。サラダうどんなどの冷たい麺料理は、一度ゆでて具の温度を上げてから、さらに冷ます必要があるので、給食で出す時は、とても手がかかるメニューの1つです。ゆでうどんを水で冷やし、食缶に氷を入れて、できるだけ冷やして届けられるよう調理しています。

では、今日はうどんに関するクイズです。

次のうち、うどんと原料が同じ麺は、どれでしょうか？

- ①そば ②そうめん ③ビーフン



答えは②のそうめんです。そうめんはうどんと同じ小麦粉が原料で、作り方も似ています。一方、そばはそば粉、ビーフンは米粉を使って作ります。

夏はそうめんなど冷たい麺料理が食べたくなりますが、それだけだと栄養がかたよってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。お家で麺料理を食べる時も、麺だけでなく野菜や肉、魚や卵などを一緒に食べて、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう！

サラダうどんを大きな釜で和えているところ。食材はすべて一度加熱して、それぞれ冷やしてから和えて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和7年7月17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

タイピーエン

からいた
なすのピリ辛炒め

みかんゼリー

◀ ふるさとくまさんデー～熊本市～ ▶

きょうは、まいつきかいの「ふるさとくまさんデー」です。ふるさとくまさんデーでは、くまもとけんかくちの料理や食べ物を取り入れた献立を実施しています。今月は「熊本市」について紹介します。

きょうは、ふるさとくまさんデーの中華スープ「タイピーエン」です。タイピーエンはくまもとしの中華料理店で、燕の巣のスープを春雨にアレンジしたのが始まりと言われています。よその県にはない中華料理です。

つぎに、「なすのピリ辛炒め」です。くまもとしは、ぜんこく2位のなすの名産地です。あかなすやおおながなど、いろいろな種類のなすが作られています。なすはなつやさいの1つで、からだをひやしてくれるはたらきがあるので、これからのなつにたくさん食べてほしい野菜です。きょうは、なごみまちわにちくのおおくぼかつひろ博さんがつくられたなすを使って炒め物にしました。

また、くまもとしかわちまちの、みかんの名産地です。たまなしの天水地区も、みかんの産地として有名ですね。きょうはみかん果汁を使った「みかんゼリー」にしました。

くまもとけん・くまもとしの料理や特産品を、あじわって食べてください＾＾

なすのピリ辛炒めのなすを炒めているところ。和水町の方が作られたなすを使っています！



給食ぱくぱくだより

令和7年7月18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

ラビオリスープ

レバーのマリアナソース

ココアクリーム

＜ 夏休みの食生活 ＞

きょう なつやす まえ さいご きゅうしよく しよく め
今日は夏休み前の最後の給食です。ココアクリームは、食パンに塗って
た
食べましょう。

さて、明日から楽しい夏休みですね。夏休みに入ると、つい夜ふかしや
あさねぼう
朝寝坊をしてしまい、朝ご飯を抜いたり、おやつを食べすぎたりと、食生
かつ みだ
活が乱れやすくなります。偏った食事は夏バテや肥満の原因になりますの
かたよ しよくじ なつ ひまん げんいん
で、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

また、夏休みはいろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事のお手
なつやす ちょうせん ぜっこう きかい しよくじ てつ
伝いや、料理にチャレンジしてみませんか？自分で作る料理は、きっと格
だ りょうり じぶん つく りょうり
別においしいでしょう。また、おうちの人にも喜ばれますね。ぜひチャレン
べつ ひと よろこ
ジしてみてください。

それではみなさん、また夏休み明けに、このぱくぱくだよりを通じて、
みなさんに給食のお話をすることを楽しみにしています。充実した夏休み
きゅうしよく はなし たの じゅうじつ なつやす
を過ごしてください ^^

レバーのマリアナソースの具と
ソースを釜で和えているところ。
レバーは栄養豊富な食べ物で
す。しっかり食べてくださいね！

