

# 給食ばくばくだより

令和7年9月1日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

セルフおにぎり( 麦ごはん ツナマヨサラダ 焼きのり)

牛乳

豚汁

ししゃものカレー焼き

## « 9月1日は「防災の日」 »

毎年9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。今日は、防災の日に合わせて、災害時の炊き出しでもよく提供される「おにぎり」と「豚汁」を献立に取り入れました。自分で上手におにぎりを作って食べましょう。

最近は地震や大雨などによる災害が各地で起こっており、8月の豪雨では、熊本県多くの地域で被害がありました。災害が起こると、被災地（災害が起こったところ）はもちろん、そのほかの地域でも生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から「自分と家族の命は自分たちで守る」という意識を持つことが大切です。災害が起こったときのために、非常用品を確認し、3日～1週間分の水や食料を備えておくと安心です。

みなさんは「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？ローリングストックとは、普段食べている食材で、缶詰、レトルト食品、パスタの乾麺など保存のきくものを少し多めに買っておき、使った分を買い足すことで、いつも一定の量の食料を家に備えておくことです。特別な「非常食」を備えておくのもよいですが、食べ慣れたものを用意していくことで、いざという時でもほっと安心できます。いつどこで災害が起るかはわかりません。日頃から、災害に備えるようにしましょう！

# 給食ばくばくだより

令和7年9月2日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

豚キムチ丼(麦ごはん 豚キムチ丼の具)

牛乳

ワンタンスープ

パインゼリー

## « 食べ物のはたらきを知ろう »

今日は、「豚キムチ丼」です。ごはんに豚キムチ丼の具をかけて食べましょう。

さて、私たちは、1日3回の食事を通して、多くの食べ物を食べています。口から入った食べ物は、消化・吸収されて、体の中でさまざまはたらきをしています。みなさんは、食べ物が赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？食べ物には、いろいろな栄養があり、「おもにエネルギーのもとになる黄色の食べ物」、「おもに体を作る赤の食べ物」、そして「おもに体の調子を整える緑の食べ物」の3つに分けることができます。そして、中学校ではさらに細かく、6つのグループに分かれることを学びます（6つの基礎食品群と言います）。

好きな食べ物ばかり食べていては、栄養が偏り病気につながります。健康に過ごすために、いろいろなグループの食べ物を組み合わせて食べることが大切です。給食でも、必ず赤・黄・緑の食材を使って、バランスよく食べられるようにしています。献立表に分けて書いているので、どの食べ物がなんのグループか、確認してみましょう。ちなみに毎日給食に出る「牛乳」は赤・黄・緑、どのグループの食べ物でしょうか？…答えは、献立表を見てくださいね^ ^

# 給食ばくばくだより

令和7年9月3日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

(小) セサミトースト (中) 食パン

牛乳

クラムチャウダー ビーンズサラダ (中のみ)りんごジャム

## « エネルギーのもとになる食べ物 »

昨日のはくばくだよりで「赤・黄・緑の3つの食べ物の働き」についてお話をしたのを覚えていますか？みなさんに食べ物の働きについて知ってほしいので、今月は、赤・黄・緑のクイズを多く出題したいと思います。ですが、中学生のみなさんには赤・黄・緑は簡単すぎるので、もう少し発展的な問題を出題します。

問題です。「パン」は赤・黄・緑では「黄色」のグループの食べ物ですが、6つの基礎食品群では、何群の食べ物でしょうか？

- ①1群 ②3群 ③5群



正解は③の5群です。6つの基礎食品群は、食品に含まれる栄養素の働きの特徴を、赤・黄・緑よりも細かく分けたものです。中学校の家庭科の教科書に載っているので、確認してみましょう。5群は「炭水化物」が多く含まれる食品で、ごはんやパン、めん、芋類、砂糖などです。特に「主食」といわれる、ごはんやパン、めんは大切なエネルギー源になります。

成長期は、エネルギーの必要量が増えるので、適切な量をしっかりと食べるこ事が大切です。毎日を元気に過ごすために、毎食必ず主食をとって栄養バランスを整え、しっかりエネルギーを補給しましょう。

# 給食はくはくだより

令和7年9月4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**

いじる  
**モロヘイヤ入りかきたま汁**

とうふ  
**豆腐ハンバーグのごまみそだれ** くき  
**茎わかめのきんぴら**

## « モロヘイヤのお話 »

今日は、モロヘイヤが入ったかきたま汁です。では、ここでモロヘイヤのクイズです。「モロヘイヤ」は、アラビア語のある言葉から、名前がつけられました。なんという意味の言葉でしょうか？

①縁の野菜

②ネバネバの野菜

③王様の野菜



正解は③の王様の野菜です。かつて、どんな薬も効かない病気にかかったエジプトの王様が、モロヘイヤで作ったスープを飲み、病気が治ったという言い伝えがあり、そのことからモロヘイヤは「王様の野菜」と呼ばれるようになったそうです。王様の野菜、と呼ばれるだけあって、モロヘイヤはとても栄養価の高い野菜です。体の抵抗力を高めるカロテンやビタミンC、疲労回復を促すビタミンB1やビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン類、そして、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。また、モロヘイヤのネバネバ成分は、夏バテを予防するはたらきがあります。

しっかり食べて、元気な体をつくりましょう ^ ^

モロヘイヤ、見たことがありますか？夏が旬の葉物野菜です。栄養豊富なネバネバ野菜、しっかり食べてくださいね！



# 給食ばくばくだより

令和7年9月5日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

バーガーパン

牛乳  
ぎゅうにゅう

ガルバンゾスープ

白身魚フライ  
しろみざかな

シーザーサラダ

## « ガルバンゾって？ »

今日は、バーガーパンです。白身魚フライを、パンに挟んで食べましょう。一緒にシーザーサラダを挟んで食べてもいいですね。

さて、今日は、ガルバンゾスープのお話です。えっ？がんばるぞスープ！？と思った人もいるかもしれません。「ガルバンゾ」とは、スペイン語で、ある豆のことを言います。では、ここでクイズです。「ガルバンゾ」とは、次のうち、どの豆のことを言うのでしょうか？

- ①いんげん豆    ②ひよこ豆    ③レンズ豆

答えは②のひよこ豆です。ひよこ豆は、くちばしのような突起があり、豆の形がひよこの頭に似ていることから名付けられました。今日のスープには、食べやすいように皮をむいて、ひよこ豆を2つに割ったものを使っているので、ひよこの形は分からないかもしれません。おたよりには割っていない形のひよこ豆を載せているので、ぜひ見てみてくださいね。

ガルバンゾスープを食べて、午後からの授業も頑張りましょう！

食感がほくほくして栗に似ている  
ので、栗豆とも呼ばれます。ガル  
バンゾスープを食べて、午後から  
の授業も「ガンバルゾー」！



# 給食ばくはくだより

令和7年9月8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**

あつあ  
しる  
**厚揚げのみそ汁**

かぼちゃのうま煮

てづくつくだに  
**手作り佃煮**

## < 食生活改善普及運動月間 >

今日は、「かぼちゃのうま煮」です。和水町焼米地区の有働憲一さんが作られたかぼちゃを使っています。地域の方が作られた食べ物を、味わって食べましょう。

さて、今月9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、食生活の改善にむけた取組をすることを呼びかけています。この機会に、自分の食生活について、できているかどうか、振り返ってみましょう。

- ① 主食・主菜・副菜をそろえる、赤・黄・緑の食べ物を食べるなど、栄養バランスを考えた食事をしていますか？
- ② 野菜をすすんで食べていますか？
- ③ 塩分をとりすぎないように、意識していますか？
- ④ お家の食事に、牛乳や乳製品を取り入れていますか？



どうでしたか？できていなかったところは、これから意識して取り組んでみましょう！

かぼちゃを包丁で1つ1つ  
切っているところ。今日は24  
kgのかぼちゃを使いました！



# 給食ばくばくだより

令和6年9月27日（金）  
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**

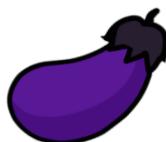
**シューマイ**

**こんにゃくサラダ**

## « 体の調子を整える食べ物 »

今日は、「マーボーなす」です。和水町中原地区の中原忠さんが作られたなすを使って作りました。では、ここで食べ物のはたらきクイズです。なすは赤・黄・緑では「緑」のグループの食べ物です。では、6つの基礎食品群では、何群の食べ物でしょうか？

- ①1群    ②3群    ③4群



正解は③の4群です。緑のグループの食べ物は、体の調子を整える働きがあり、「6つの基礎食品群」に分けると、「3群」と「4群」の食材になります。そのうち、3群は緑黄色野菜で、特にカロテンという栄養素が多く含まれます。今日の給食では、人参、ねぎが3群の食材です。4群の食材は他の野菜、きのこ、果物などで、特にビタミンCという栄養素が多く含まれます。今日の給食では、なすのほかにたまねぎ、たけのこ、キャベツ、しいたけ、きゅうりが4群の食材です。3群と4群のどちらも、不足しがちな食べ物なので、意識してしっかり食べるようしましょう^ ^

マーボーなすの野菜を釜で  
混ぜているところ。野菜を  
しっかり食べましょう！



# 給食ばくばくだより

令和7年9月10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**

トマト肉じゃが  
にく

ちぐさ や  
**千草焼き**

はなし  
**ゴーヤのサラダ**

### ＜ゴーヤのお話＞



今日は、和水町産のゴーヤを使ったサラダです。和水町前原地区の宮本クニ子さんが作られたゴーヤを使って作りました。熊本県のゴーヤの生産量は、沖縄県、宮崎県、鹿児島県に次いで全国第4位です。ゴーヤは別名にがうり、またはにがごりともいい、その名の通り、苦味があるのが特徴です。では、ここでクイズです。ゴーヤの一一番苦い部分は、どちらでしょうか？

A. 外側のつぶつぶの部分      B. 種やわた

正解は、Aの外側のつぶつぶの部分です。ゴーヤの苦み成分には、胃腸を刺激して、丈夫にしたり、汗を出すのを促したりする働きがあり、ゴーヤを食べれば夏バテしないといわれています。また、ゴーヤはとても栄養価が高く、特にビタミンCはレモンの1.5倍も含まれています。

給食では、みなさんに元気に過ごしてもらいたいのはもちろん、いろいろな食べ物の名前や味を知ってもらいたいと思いながら、献立を考えています。今日のゴーヤも苦手という人がいるかもしれません、まずは一口頑張って、ゴーヤパワーを体に取り入れて、元気になりましょう^ ^

和水町の方が作られたゴーヤです！調理場では塩もみをしてから、ゆでて使いました。



# 給食はくばくだより

令和7年9月11日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

まめ  
**豆ひじきごはん**

ぎゅうにゅう  
**牛乳**

じる  
**きのこ汁**

しお  
**さばの塩こうじ焼き**

す  
**ごま酢あえ**

## <「まごわやさしい」メニューです >

来週の月曜日、9月15日は「敬老の日」です。そこで、今日はちょっと早いですが、敬老の日献立として、「まごわやさしい」を使ったメニューにしました。「まごわやさしい」は、伝統的な和食に欠かせない代表の食べ物の頭文字をつなげたものです。「ま」が豆や豆製品、「ご」がごま、「わ」がわかめなどの海藻類、「や」が野菜、「さ」が魚、「し」がしいたけなどのきのこ類、「い」がいも類です。

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、なんでしょうか？

答えは、「ま」が大豆、豆腐、油揚げ、「ご」がごま、「わ」がひじき、「や」がもやしやきゅうり、にんじんなどの野菜、「さ」がさば、天ぷら、「し」がしいたけ、えのきたけ、しめじ、なめこ、「い」が里芋です。ま・ご・わ・や・さ・し・いを食事に取り入れると、自然と栄養のバランスがよくなります。からだにやさしい伝統の和食文化を大切にして、普段の食事に取り入れましょう！！

「まごわやさしい」は健康な  
食事のキーワード！



# 給食ばくばくだより

令和7年9月12日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

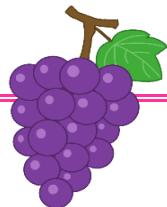
米粉入り人参パン

牛乳

サラダスパゲティ

枝豆と豆腐のメンチカツ

ぶどう



## < 和水町産のぶどうです！ >

今日の給食には、ぶどうがついています。ぶどうはちょうど今の時期が旬の果物です。今日のぶどうは、和水町岩尻地区の中嶋義光さんが作られたもので、ぶどうの王様ともいわれる「巨峰」という種類のぶどうです。中嶋さんは、毎年菊水に、おいしいぶどうを収めてくださっています。

では、ここでクイズです。ぶどうは房になった状態で実いますが、ぶどうのおいしいところは、次のうちどちらでしょう？

- A. 房の上側の部分 B. 房の下側の部分

正解は、Aの房の上側の部分です。ぶどうは房の上側から熟すので、上の方が甘くおいしくなります。だから、ぶどうを食べる時は、房の下側の部分から食べると、最後までおいしく食べられますよ。

今日は新鮮なぶどうを調理員さんが1つ1つ房から外し、傷がつかないように丁寧に調理場で3回洗いました。菊水のおいしいぶどうを味わって食べてください ^ ^

ぶどうの表面の白い粉はブルームといいます。ブルームがついているものは新鮮な証拠です★

