

給食ぱくぱくだより

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)

ぎゅうにゅう
牛乳

ぶたじる
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。最近で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、熊本県も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ことと安心です。

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置き、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こ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

ワタンスープ

パインゼリー

《 食べ物のほたらきを知ろう 》

今日は、「豚キムチ丼」です。ごはん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、体の中でさまざまなほ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な^^

給食ぱくぱくだより

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 》

昨日のぱくぱくだよりで「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、中学校で習う「6つの基礎食品群」では、何群の食べ物でしょうか？

① 1群 ② 3群 ③ 5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とが大切です。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。

給食ぱくぱくだより

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
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 茎わかめのきんぴら

＜ モロヘイヤのお話 ＞

きょうは、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？

みどり やさい
①緑の野菜

やさい
②ネバネバの野菜

おうさま やさい
③王様の野菜



せいはい おうさま やさい
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 ^^

み
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！



給食ぱくぱくだより

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

ぎゅうにゅう
牛乳

ガルバンゾスープ

しろみざかな
白身魚フライ

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す。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！

しよつかん
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」！



給食ぱくぱくだより

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
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24kgのかぼちゃを使いました！



給食ぱくぱくだより

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、ここで食べ物のほたらきクイズです。なすは赤・黄・緑では「緑」のグループの食べ物です。では、中学校で習う「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群の食材はその他の野菜、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にしましょう ^^

マーボーなすの野菜を釜で混ぜているところ。野菜をしっかりと食べましょう！



給食ぱくぱくだより

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

にく
トマト肉じゃが

ちぐさ や
千草焼き

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が、まずは一口頑張っ、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。



給食ぱくぱくだより

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

きのこ
きのこ汁

さばのしお
さばの塩こうじ焼き

ごまず
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もの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、なんですか？

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！



給食ぱくぱくだより

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●

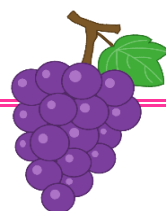
こ め こ い にん じん
米粉入り人参パン

ぎゅうにゅう
牛乳

サラダスパゲティ

え だ ま め と う ふ
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りますが、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るので、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★



給食ぱくぱくだより

令和7年9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

とうがん しる
冬瓜のみそ汁

とり て や
鶏の照り焼き

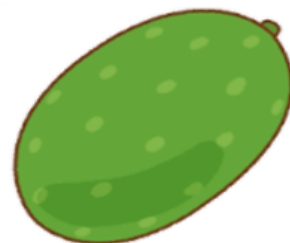
きりぼ だいこん いた に
切干し大根の炒め煮

＜ 冬瓜のお話 ＞

きょうは「とうがん」を使ったみそ汁です。

では、ここでクイズです。とうがんは漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、いつが旬の食べ物でしょうか？

A. 夏 B. 冬



正解は、Aの夏です。冬瓜は夏が旬の野菜なのに、「冬」という漢字が使われるのは不思議ですね。これは、「夏に収穫した冬瓜を、冬まで保存することができ」からです。そこから、「冬」という漢字を使って、冬瓜と名前がつけられたそうです。

みなさんは冬瓜の実物を見たことはありますか？緑色の楕円形で大きく、切ると中身は白っぽい色をしています。最近ではミニ冬瓜も出回るようになりましたが、大きい物では10kgを超えるものもあります。今日は、和水町用木地区の古城広子さんが作られた冬瓜を使いました。地域の旬の食べ物を味わって食べましょう ^^

とうがん かわ と のぞ
冬瓜の皮やワタを取り除いてい
るところ。今日は1つ3～4kgぐら
いの冬瓜が届きました！



給食ぱくぱくだより

令和7年9月17日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

てづく
手作りカレーまん

ぎゅうにゅう
牛乳

や
焼きうどん

ごぼうサラダ

＜ 手作りカレーまん ＞

きょう てづく
今日は手作りのカレーまんです。今日は、しょうがっこう きゅうしよく
小学校の給食がなかったの
で、つくることができました。つく かた
作り方は、ぶたにく だいず
豚肉と大豆、ねぎ、たま
作ったカレー味の「肉あん」をアルミカップに入れ、そのうえから、こむぎこ
小麦粉
の生地をかけて蒸します。「包まないで作るカレーまん」です。

きょう
今日は157個のカレーまんを作りました。しよくすう すく
食数が少ない時だからこそ
できるメニューの1つです。ちようりいん いっしよけんめいつく
調理員さんが一所懸命作ってくれたカレーま
ん、あじ
味わって食べてください。

さて、みなさんは、きゅうしよく
給食やお家で、しよくじ
の食事で、好き嫌いなく食べることが
できていますか？けんこう
健康な体を作るためには、す きら
好き嫌いせずに食べることが
たいせつ
大切です。きょう
今日もしっかり食べてくださいね ^^



肉あんの
具を炒めま



肉あんを
カップに
入れて



上から生
地をかけ
ます



カップを蒸
してできあ
がり！

給食ぱくぱくだより

令和7年9月18日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

くり
栗ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

しる
つぼん汁

かんろに
いわしの甘露煮

ちぐさ
千草あえ

◀ ふるさとくまさんデー：人吉・球磨 ▶

きょう
今日は、**ふるさとくまさんデー**です。ふるさとくまさんデーは、くまもとけんかく
ち とくさんひん きょうどりょうり しょうかい ひ
地の特産品や郷土料理を紹介する日です。今月は**人吉・球磨**地域の食べ物や
りょうり しょうかい
料理を紹介します。

はじめに、あき みかく
秋の味覚の1つ「**栗**」です。くまもとけん くり しゅうかくりょう いばらきけん
についてぜんこく 2位です。県内各地で生産されていますが、とく ひとよし くま
ち い き くり
地域はおいしい栗ができることで有名です。今日は栗を使った栗ご飯にし
ました。

つぎ
次に「**つぼん汁**」です。ひとよし くま ち い き まつ
お祭りごとなど、人が集ま
るときにつく りょうり
つぼん汁の「つぼ」は、汁を入れるおわんのこと。つぼといわれるおわんに盛り付けて食べることから、「つぼの汁」とい
う名がつき、しだいに「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

また、ひとよし くま ち い き にほんさんだいきゅうりゅう くまがわ
日本三大急流の1つである、球磨川で採れる「**アユ**」が有名で、しおや かんろに ほうほう た きゅうしよく
塩焼きや甘露煮などの方法で食べられています。給食では
だ
アユが出せないなので、今日はいわしを使った甘露煮にしました。

ひとよし くま ち い き さんぶつ つか
人吉・球磨地域の産物を使った、ふるさとくまさんデーの献立を味わっ
て食べてください ^^

しる ぐ いた
つぼん汁を具を炒めているとこ
ろ。汁物の具はいちょう切りに切
ることが多いですが、つぼん汁は
かくぎ にき につく
「角切り」に切って作ります。



給食ぱくぱくだより

令和7年9月18日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

くまもとけんさん
熊本県産〇〇〇パン

ぎゅうにゅう
牛乳

はるさめ
春雨スープ

あまからに
レバーの甘辛煮

あんにん
フルーツ杏仁

◀ 〇〇〇パンが初登場！ ▶

きょう
今日のパンは、いつものパンと比べて、少し赤みがかっていますね。では、ここでクイズです。今日のパンに入っているのは、次のうちどれでしょう？

- ①にんじん ②かぼちゃ ③トマト

こた
答えは、③のトマトです。今日の「トマトパン」には、八代産のはちべスト
マ^{つか}トが使われていて、トマトの栄養^{えいよう}を生かしながら、ほのかな風味で、トマ
トが苦手な人でも食べられやすく作られています。熊本県産の食材を使う
機会を増やし、子供たちの食育につなげようと、県の教育委員会、学校給
食会、農林水産部が共同で開発し、今年の3月に完成しました。初めての
パンの味はいかがですか？トマトの風味は感じるでしょうか？🍅

くまもとけん
熊本県は、トマトの収穫量が全国1位で、2位の北海道と比べても、約
2倍の収穫量があります。県内各地で生産されており、産地を変えて、1
年じゅうおいしいトマトを食べることができます。玉名地域もおいしいト
マトの産地ですね。熊本県産トマトを使ったトマトパン、味わって食べて
ください^^

きょう
今日は「レバーの甘辛煮」です。
レバーには、貧血を予防する鉄
分が多く含まれています。釜で具
を和えているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年9月22日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ガーリックライス 牛乳 ムケツカ

サウピカンサラダ ミルメークコーヒー

＜ 万博参加国～ブラジル～ ＞

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

まず、**ムケツカ**です。ムケツカは、ブラジルの**海鮮シチュー**です。魚やイカなどの魚介と、トマトとココナッツミルクで煮込んだ料理で、ごはんと一緒に食べます。今日は、ブラジルの定番「**ガーリックライス**」に「ムケツカ」をかけて食べましょう。

次に、**サウピカンサラダ**です。サウピカンとは、ブラジル料理で、細く切ったじゃがいもを油で揚げたものです。特にサラダにトッピングして食べることが多く、カリカリとした食感が特徴です。今日はじゃがいもの食感が残るように「サウピカン」を別の食缶に入れていますので、サラダと一緒に食べてください。

また、ブラジルは**コーヒー豆**の生産量が世界一です。給食でコーヒーを出すのは苦いので、今日は「ミルメークコーヒー」にしました。ミルメークの粉末を牛乳に混ぜて、コーヒー牛乳にして飲みましょう。

初めての料理の味はいかがですか？ブラジルの料理や食べ物を知るきっかけにしてくれたらうれしいです ^ ^

「ムケツカ」は「ガーリックライス」と一緒に食べましょう！ブラジルの料理を知ってくださいね^^



給食ぱくぱくだより

令和7年9月24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

だいず ごもくに
大豆の五目煮

はるさめ すのもの
春雨の酢の物

てづく
手作りふりかけ

＜ 食器の位置のマナー ＞

みなさんは食事の時、食器を置く位置を意識していますか？日本の食事では、昔から食器を置く位置が決まっています。では、ここでクイズです。「ご飯茶碗」は、どこに置くのが正しいのでしょうか？

- ①右側 ②左側 ③どこに置いてもいい



正解は、②の左側です。みなさんの給食の食器の置き方はどうですか？今日の給食では、「手作りふりかけ」をかけた「麦ごはん」を手前の左側に、「大豆の五目煮」を右側に、麦ごはんと五目煮の間の奥に、「春雨の酢の物」の入った平皿を置きます。

「牛乳」は右奥で、「はし」が手前です。給食を配る時から、食器を置く位置に気を付けることができますよね。お家で食事をする時も、食器の置き方に気を付けて食事ができるようになりますよ！



今日は「大豆の五目煮」です。畑の肉「大豆」とたくさんの食材が入り、栄養満点です！



給食ぱくぱくだより

令和7年9月25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

かぼちゃのみそ汁

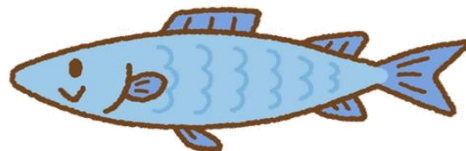
あじのかばやき

ゆかりあえ

《 体をつくるもとになる食べ物 》

今日は、「あじのかばやき」です。揚げたあじに、手作りのたれをかけて作りました。あじのしっぽは堅いですが、カルシウムが多く、食べることができますので、よくかんで食べてください。

では、ここで食べものの働きクイズです。今日の給食に使っているあじは魚の仲間です。魚は、赤・黄・緑では「赤」の食べ物ですが、中学校で習う「6つの基礎食品群」では、何群の食べ物でしょうか？



- ①1群 ②2群 ③5群

正解は、①の1群です。1群の食べ物は、主にたんぱく質が多く含まれる食品で、体をつくるもとになるはたらきがあります。肉や魚、卵、大豆製品が1群の食べ物です。牛乳や乳製品、小魚、海藻なども赤の食品ですが、2群の食べ物で、主に無機質(カルシウム)が多く含まれます。私たちの体は、私たちが食べているもので作られます。自分の体のことを考えて、すききらいなく食べるようにしましょう！

食物アレルギーの人は、同じグループの違う食品を食べて、栄養を補うようにしましょう^^



魚(あじ)にかばやきのたれをかけているところ

給食ぱくぱくだより

令和7年9月26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

めん
タンタン麺

ナムル

なし
梨

◀ 和水町産の梨です ▶

今日のデザートは梨です。今日の梨は、和水町 江栗地区の村上武文さんが作られたものです。梨の品種は秋月といいます。

梨は、沖縄県を除く全国各地で生産されており、熊本県は全国生産9位です。幸水、豊水、新高など、いろんな品種の梨が、季節を追って収穫を迎えます。今の季節は台風も心配されますが、天候などに注意しながら、おいしい梨ができるよう、農家の方が丹精込めて作られています。今日の梨も、作ってくださった方に感謝して、味わっていただきます。

ではここで、梨のクイズです。「梨」の一番甘い部分は、次のうちどこでしょう？

- ①皮の周り ②真ん中の部分 ③実の下側



正解は、③の実の下側です。「梨尻柿頭」ということわざがあるように、梨はお尻の部分、実の下側が甘いのです。その次に甘いのが、皮の周りです。食べる部分でも味に違いがあるのはおもしろいですね ^ ^

梨を1個1個包丁で切っているところ。味わって食べてくださいね！



給食ぱくぱくだより

令和7年9月29日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

えだまめ
枝豆こんぶごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

ごもくじる
五目汁

いわしのカリカリフライ

ごまネーズあえ

＜ 海藻のお話 ＞

きょうは「えだまめ
枝豆こんぶごはん」です。では、ここで食べ物のほたらきクイズです。

「こんぶ」は「あか」のグループの食べ物ですが、ちゅうがっこうなら
「6つの基礎食品群」では何群の食べ物でしょうか？



- ①1群 ②2群 ③3群

こた
答えは②の2群です。2群の食べ物は、主に無機質（カルシウム）が多く含まれており、かいそうのほかに、ぎゅうにゅうにゅうせいひん、こざかななどが2群の食べ物になります。こんぶなどのかいそうるいには、てつぶんやカルシウムなどが多く含まれ、これらのえいようは、けんこうけつえきをつくつ骨をつくつたりするのに役立ちます。さらに、ビタミンや食物繊維も多く含み、「海の野菜」ともいわれています。

かいそうるい
海藻類など2群の食品は、普段の食事の中で不足しがちな食品なので、意識してとりたい食品の1つです。せいちょうきひつようえいよう
成長期に必要な栄養がたくさん入っている
ので、しっかりと食べてくださいね ^^

えだまめ
「枝豆こんぶごはん」の具をご
はんに混ぜているところ

