

給食ぱくぱくだよ!



令和7年11月4日(火)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

わかめごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

かきたま汁
じる

アジフライ

ポテトサラダ

< おはなし給食～『どこからきたの？おべんとう』 >

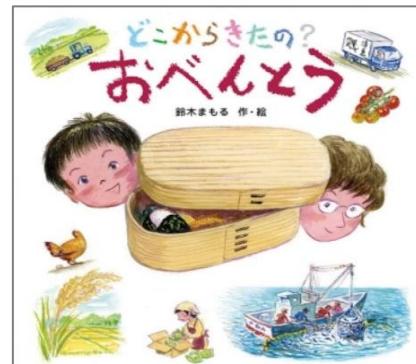
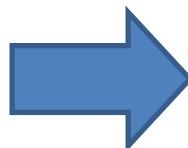
秋と言えば「食欲の秋」、そして「読書の秋」でもありますね。みんなは図書に親しんでいますか？今月は、本に出てくる食べ物や料理を取り入れた『おはなし給食』を5回にわたり実施します。給食と図書のコラボ企画です。小学校と中学校にある本の中から選びました。本や食事に興味を持つきっかけになればと思っています^ ^

1回目のおはなし給食は『どこからきたの？

おべんとう』より「アジフライ」と「ポテトサラダ」です。おべんとうには、卵焼き、アジフライ、ポテトサラダなど、おいしいものがいっぱい！でも、どこから来て、どうやって食べられるようになったのでしょうか？この本は、1つ1つのおかずができるまでが、かわいいイラストとともに書かれています。

農家さん、漁師さん、配達員さん、スーパーの店員さん、家族…と、1つのおべんとうに、みんなの愛情がいっぱい詰まっていること、世界ともつながっていることが分かる絵本です。今日の給食に登場しているアジフライやポテトサラダ以外の食べ物も登場します。ぜひ読んでみてくださいね^ ^

本に出てくるポテトサラダのよう
に、ゆでたじゃがいもをつぶして
いるところ



給食ぱくぱくだより

令和7年11月5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

ちくぜんに
筑前煮

やさい
野菜のふっくら焼き

うめか
梅の香あえ

＜ 筑前煮のお話 ＞

今日は「筑前煮」です。では、ここで筑前煮のクイズです。
筑前煮は、日本のある県で生まれた料理です。さて、どの県で生まれた料理で
しょうか？

①福島県

②福岡県

③福井県



正解は、②の福岡県です。筑前煮は、福岡県で昔から食べられてきた郷土料理です。福岡県の北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから、この名前がつきました。

筑前煮は、鶏肉や野菜など、いろいろな具材を使って作る煮物です。そのため、福岡県の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から、別名「がめ煮」とも呼ばれています。

今日は鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、里芋、人参、ごぼう、れんこん、たけのこ、いんげん、しいたけの10種類の具材を使って筑前煮を作りました。具沢山で、栄養バランスのよい料理です。また、今日の筑前煮には、和水町の生産者の方が作られた里芋を使いました。しっかり食べてくださいね ^ ^

「筑前煮」を各クラスの食缶につ
ぎ分けているところ。しっかりと煮
込んで作りました。



給食ばくばくだより



令和7年11月6日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

や とりめし むぎ
ノギ屋の鶏飯(麦ごはん 鶏の照り焼き)

ぎゅうにゅう
牛乳

さんさいじる
タンダの山菜汁

すのもの
きゅうりとわかめの酢の物

＜おはなし給食～『精霊の守り人』＞

今日は、2回目のおはなし給食です。
小学校と中学校にある本の中から『精霊の守り人』
という本を紹介します。この「守り人シリーズ」
は、アニメ化や綾瀬はるかさん主演でドラマ化も
された、有名なファンタジー小説です。



腕利きの女用心棒・バルサは、第二王子・チャグムを助けてます。チャグムは、その身に“得体のしれないモノ”を宿したため、チャグムの父・帝によって、暗殺されそうになっていました。帝のはなつ追手、さらに入人の世の力を超えた危険から、バルサはチャグムを守り切れるでしょうか？

守り人シリーズは、料理がおいしそうに書かれているのも特徴です。今日の給食では、主人公のバルサとチャグムがあつあつをかき込んだ「ノギ屋の鶏飯」と、バルサの幼なじみの薬剤師・タンダが作った「タンダの山菜鍋」をイメージした山菜汁を作りました。鶏の照り焼きは別のお皿に盛り付けていますので、ごはんの上に乗せて、鶏飯にして食べてくださいね。

小学校と中学校の図書室にありますので、ぜひ読んでみてください＾＾

「ノギ屋の鶏飯」のたれは、辛い「ジャイの実」を山椒に、甘い「ナライ」の果肉のソースをりおろしりんごで表現しました。



給食ぱくぱくだより

令和7年11月7日(金)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ソフトフランスパン

牛乳

スパゲティミートソース

かみんこサラダ

りんご

《いい歯の日》

明日11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは自分の歯の健康が保てていますか?今日はいい歯の日にちなんで、かみかみメニューの「かみんこサラダ」を取り入れました。また、今日のソフトフランスパンは、いつもパンより少し歯ごたえがあります。しっかりとよくかんで食べましょう。

さて、ここでクイズです。よくかむと、体に良いことがあります。どんなよいことがあるのでしょうか?

- ①むし歯を予防する ②食べすぎを防ぐ ③記憶力がアップする

正解は全部です。よく噛むとどんな効果があるのか、ぱくぱくだよりに載せています。8つの効果の頭文字をとった「ひみこのはがいーぜ」で、ぜひポイントを覚えてくださいね。

かみんこ 大いようのシポイント! よくかんで食べよう!

まん(太りすぎ)にならないようにします。

かくが発たつします。(おいしいものがよく分かる)

とばの発音がはっきりします。

うのはたらきを活発にします。

をきれいにします。

んから体を守るはたらきもあります。

の調子もよくなります。

んしんが元気でいられます。

よくかむと
いいこと
たくさん!



給食ばくばくだよい

令和7年11月10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

しる
さつまいものみそ汁

かんろに
さんまの甘露煮

ごもく
五目きんぴら

《さんまのお話》



今日は、さんまの甘露煮です。では、ここでクイズです。「さんま」は漢字で書くと、3つの漢字を使います。1つは【秋】、真ん中にもう一つ漢字があり、最後が【魚】です。では、真ん中の漢字は、次のうちどれでしょうか？

①銀色の【銀】

②葉っぱの【葉】

③刃物の【刀】

正解は、③の【刀】です。「秋にとれる刀のような形の魚」ということで、秋、刀、魚で「秋刀魚」と書きます。みなさんは、切っていない状態のさんまを見たことがありますか？体は細長く、背の部分は青黒く、腹側は白っぽい銀色をしています。尾を持った時、刀のように一直線に立つまっすぐなさんまは、新鮮な証拠です。

さんまは、秋を代表する魚のひとつですが、秋に旬を迎える食べ物は、他にもたくさんありますね。今日のみそ汁に使っている「さつまいも」も秋においしい食べ物の1つです。今日使っているさつまいもは、**和水町下津原地区の石原農園さん**が作られたものです。旬の食べ物を味わって食べましょう^ ^

なごみまち さん
和水町産のさつまいもです。今日は15kg使いました。秋においしい、旬の食べ物ですね^ ^



給食ばくばくだより



令和7年11月11日(火)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

きゅうしょくばんちょう
給食番長のビーフカレー(麦ごはん ビーフカレー) 牛乳

ひじきのサラダ

アーモンドミニフィッシュ

＜おはなし給食～『給食番長』＞

今日は、使うことができる野菜が減ったため、量が少なくなってしまいました。つぎ分ける量が少ないので、給食当番さんは、注意してつぎ分けてください。

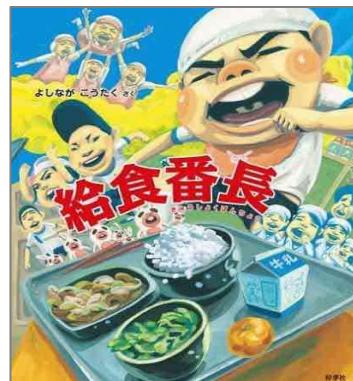
今日は、3回目のおはなし給食です。

今日紹介するのは、『給食番長』という絵本です。

「嫌いなものなんか 残しちゃえ！」 番長に
そそのかされた1年2組は、好き嫌いばかりで、
まだ入学以来一度もちゃんと給食を食べて
いません。1年2組が給食室に戻すお鍋は、いつも
のこり物でいっぱい。ついに怒った給食の先生たち
が、ある日家でてしまい、番長たちが給食を
作ることに…。

その時の献立が、今日の「ビーフカレー」と「ひじきのサラダ」です。
給食番長が作るカレーと同じように、給食のカレーにはいつも、すりおろ
したりんごが入っています。また、番長のカレーには魚が入っているの
で、今日の給食では煮干しからとっただしも入れて、少し和風なカレーに
しました。

調理員さんが給食を作ってくれるおかげで、私たちは毎日給食を食べ
ることができます。感謝をこめてあいさつをし、苦手なものもチャレンジし
ながら、食べてください^ ^



給食ぱくぱくだより

令和7年11月12日(水)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

黒糖パン

牛乳

親子うどん

ししゃもフリッター

ごまネーズサラダ

< 食べる時の姿勢 >

今日は「ししゃもフリッター」です。よくかんで食べましょう。
今日のお話は、食べる時の姿勢についてです。では、ここでクイズです。
食事をする時の姿勢で間違っているのは、次のうちどれでしょうか？

- ①背筋をのばして食べる
- ②食器を持って食べる
- ③ひじをついて食べる



答えは、③のひじをついて食べるです。

さて、みなさんの食事中の姿勢はどうですか？

背中を丸めて食べている人、食器を持たずに食べている人、ひじをついて食べている人はいませんか？自分の食事中の姿勢を見直してみましょう。深めに椅子に腰をかけて、背中をピンと伸ばして、器を持って食べるよう

に気をつけましょう。

姿勢をよくすることは、見た目が美しいだけでなく、消化もよくなりま

す。給食の時だけでなく、勉強をする時など、普段の生活から姿勢を正し

くするように心がけたいですね。

今日は「親子うどん」です。給食では、かつおぶしと昆布から、しっかりと「だし」を取って作っています。



給食はくぱくだより

令和7年11月13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

ちゅうか
あさりの中華スープ

チンジャオロースー

ぶどうゼリー



< 秋は新米の季節です >

今日のデザートは「ぶどうゼリー」です。調理場で手作りしました^ ^
さて、私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。日本各地で様々な品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いてひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です。では、ここでクイズです。**給食のお米は、どこで作られたものでしょか？** ①秋田県 ②新潟県 ③熊本県

正解は③の熊本県です。学校給食では、和水町菊水産のヒノヒカリを使っています。菊水にある、玉名農業協同組合から納めていただいています。毎年今頃の時期から、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始めます。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。今週から、給食のお米は新米になっていますよ！昨年度からお米の値段が上がっていますが、給食では、今後も地元の農家さんが作られたお米を使っていきたいと思っています。農家の方が一生懸命作られたお米を、味わって食べましょう！

ぶどうゼリーの液をカップに1つ1つ流し入れているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年11月14日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

揚げパン

牛乳

かぶ入りポトフ

ビーンズサラダ

« かぶのお話 »

今日のポトフに入っている白い野菜は「かぶ」です。かぶは世界中で栽培されている野菜です。ロシアでは「大きなかぶ」のように民話になるほど親しまれ、フランスでは日本の「大根役者」に相当する言葉として、演技が下手な人のことを「かぶ役者」と呼ぶそうです。

では、ここでクイズです。今日の給食で、みなさんが食べているのはかぶのどこの部分でしょう？ ①根 ②茎 ③花

答えは②の茎です。かぶは根菜類にも分けられているため、いつも食べている丸い部分は根と思いがちですが、実はほとんどが「茎」です。白い丸い部分が茎、その下の細くなっている部分が根なのです。ちなみに、かぶの葉っぱの部分も食べることができます。

かぶの見た目は、大根にも似ていますね。大根と違うのは、大根はほとんど土の下で、かぶは土の上で大きくなるところです。だから、かぶは表面がつるつるで、大根には根のあとがあってざらっとしています。今日は、熊本県産のかぶを使いました。大根より甘みが強く、なめらかな肉質が特徴です。味わって食べましょう ^ ^

揚げパンは調理場手作りです。
コッペパンを油で揚げているところ



給食ばくばくだよい

令和7年11月17日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

めし
びりん飯

ぎゅうにゅう
牛乳

しらたまじる
白玉汁

きびなごのからあげ

れんこんサラダ

《ふるさとくまさんデー》

今日は、月に1回の「ふるさとくまさんデー」です。今日は宇城地域の特産品や料理を紹介します。宇城地域は熊本県の中央にあり、東西に広く、市街地から離れた地域では縁があふれ、農業が盛んに行われています。

まず「**びりん飯**」です。びりん飯は、宇城市三角町の郷土料理で、具の豆腐を炒める時の音が「びりんびりん」と聞こえることから、この名がついています。祭りやお祝いごとで作られるませごはんですが、面白い名前ですね。

次に白玉汁です。白玉汁の中には、宇城市小川町の特産品「**白玉餅**」を入れています。小川町は白玉餅の原料であるもち米の産地です。おいしいもち米と、きれいで豊富な水を利用して、おいしい白玉餅が作られます。

また、宇城市松橋町は「**れんこん**」の栽培が盛んです。昔から体を丈夫にしてくれる食材として知られ、あの加藤清正もよく食べていたそうです。ビタミンCや食物纖維を多く含んでいます。

熊本県・宇城地域の料理や食材を味わって食べてください＾＾

びりんめしの具を釜で炒めているところ。絞った豆腐が入っています。



給食ぱくぱくだより

令和7年11月18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

ぶたにく　だいす　いそに
豚肉と大豆の磯煮

やさい　あまづ
野菜の甘酢あえ

てづくり　つくだに
手作り佃煮

« 和食クイズに挑戦 ! »

来週の月曜日、11月24日は、「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで、「和食の日」です。そこで、今日は和食クイズを3問出題します。

第1問 舌で感じるおいしさには、5つの味、五味があります。「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」とあと1つはなんでしょう？

…答えは「うま味」です。和食に欠かせない「だし」には、このうま味がたくさん含まれています。



第2問 調味料を加える順番の「さしすせそ」、「さ」が砂糖、「し」が塩、すが「お酢」、「せ」が醤油、では、「そ」はなんのことでしょう？



第3問 昔から日本で食べられてきた食材の頭文字をとった「まごわやさしい」の「わ」は何のことでしょう？

…答えは「わかめなどの海藻類」です。海藻類には、わかめのほかにひじきや昆布などがあります。

みなさんは和食が好きですか？和食は多様な食材で、栄養バランスがよいのが特徴です。今日の和食も味わって食べてください ^ ^

和食の良さを伝えるために、給食では積極的に献立に和食を取り入れています！



給食ぱくぱくだより

令和7年11月19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

どうふ
マーぼー豆腐

はるさめ
春雨サラダ

みかん

＜感謝して食べよう＞

きょう 今のみかんは、みんなのために寄贈していただいたもので、**和水町**
なかわに いけだよしゆき つく 中和仁の池田善幸さんが作られたみかんです。とても大きくて立派なみか
んですね。味わって食べましょう。

さて、今週の日曜日、11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は
「勤労をたとび、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」日とされてい
ます。

私たちが食事ができるのは、「食」が多く人の活動によって支えられている
からです。学校給食について見てみると、安全で新鮮な食材を作ってくれてくださ
る生産者の方や、大勢の人数の調理を力を合わせて作ってくださる調理
員さん、パンや牛乳などを運んでくださる配達に携わるみなさんなど、多
くの人の仕事によって支えられています。学校給食に携わる人たちは、み
んなの健やかな成長を願って、日々つとめておられます。

こうして食事を口にできる
ことを当たり前と思わず、
感謝していただきたいですね。

ひと どりょく くろう
たくさんの人々の努力や苦労のお
かげで、私たちは食事をすること
ができます。



給食ばくばくだよい

令和7年11月20日(木)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ゆうきまい
有機米ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

こんさいとうにゅうぶたじる
根菜豆乳豚汁

さかな
魚のおろしソース

おかかえ

< 和水町の減農薬米です！ >

今日は、「**有機米ごはん**」です。有機米とは、科学的に合成された肥料や農薬を使用しない「**有機栽培**」で作られたお米です。「**有機農業**」「**オーガニック**」も「**有機栽培**」と同じ意味の言葉で、自然の力を生かして農作物を育てるので、持続可能な農業の1つとして、世界で注目されています。

有機栽培は時間や手間がかかりますが、環境への負荷をへらすことで、様々ないいところがあります。例えば、

- ・生き物が住みやすい田んぼや畑になり、生物多様性が守られる
 - ・田んぼや畑の土づくりを工夫することで、豊かな土ができる
 - ・農薬を使わないので、農家の人の体に優しく、食べる人も安心
- といったいいところがあります。

和水町板楠の上妻 隆二さんは、農薬や化学肥料の使用量を通常の50%以下に抑えて、お米を作られています。今日のごはんは、その上妻さんが作られたお米を使いました。この機会に、有機米や有機栽培のことを知ってくださいね。今日の有機米ごはんも味わって食べましょう ^ ^

せいさんしゃ こうずまりゅうじ
生産者の上妻隆二さんです！作ったお米
ゆうさく くまもとけんがたとくべつさいばいのうさんぶつ
は、有作くん(熊本県型特別栽培農産物)
にんしょう う
の認証を受けています。



給食はくぱくだより



令和7年11月21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

おおきなおなべのきのこシチュー

トマトオムレツ

フレンチサラダ

＜おはなし給食～『もっともっとおおきなおなべ』＞

今日は、4回目のおはなし給食です。

『もっともっとおおきなおなべ』より「おおきなおなべのきのこシチュー」です。

森はすっかり秋の色。ねずみくんは、森でつんできたきのこを使ってシチューを作ることにしました。ところが、塩を足して、お水を足して…と味見をしているうちに、ねずみくんの小さなお鍋はいっぱいになってしまいます。そこで、りすくんの家へ行き、大きなお鍋を借りましたが、それでもまたいっぱいに。それならばと、今度はうさぎさんのもとへ行きますが、それでもまたまたいっぱいに。さて、最後はどうなるでしょうか？



シチューは、塞くなってくると特に食べたくなる料理ですね。今日のきのこシチューは、「もっともっとおおきなおなべ」に登場する食べ物を使って作りました。本では栗やくるみも入るのですが、アレルギーもあるため、今回は使わずに作っています。

イラストがかわいく、読むと心があたたかくなるお話です。ぜひ読んでみてくださいね^ ^

きのこやさつまいもなど、秋においしい食べ物がたくさん入っています！



給食ぱくぱくだよい



令和7年11月26日(水)
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

チリコンカンサンド(背割りコッペパン チリコンカン)

牛乳

マカロニスープ

ヨーグルトポムポム

« おはなし給食～『5分後に美味しいラスト』»

今日は、最後のおはなし給食です。

『5分後に美味しいラスト』と『5分後にごちそうさまのラスト』という本に登場する、「ヨーグルトポムポム」を作りました。

この5分後シリーズは、5分程度で読めるお話を集めた短編小説です。ヨーグルトポムポムは、そのうちの1つの物語に登場する料理で、主人公がお隣に住む男の子と一緒に作った、りんごとヨーグルトを使ったケーキです。

ヨーグルトポムポムの「ポム」は、フランス語で「りんご」の意味があります。給食では、りんごを角切りにし、生地とまぜてカップに入れ、オーブンで焼いて作りました。5分後シリーズは1つ1つのお話が短いので、本が苦手、という人も読みやすいと思います。ぜひ読んでみてくださいね。

さて、今月は5回にわたって「おはなし給食」を行いましたが、いかがでしたか? 「食事が好き」「本が好き」という人が増えると嬉しいです。これからも、食事や読書を楽しんでください^ ^

「ヨーグルトポムポム」の生地を1つ1つカップへ入れているところ



給食ばくばくだよい

令和7年11月27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

ぐ
しる
具だくさんみそ汁

さけ
鮭のホイル焼き

はくさいづ
白菜漬け

« 和食のよさを知ろう »

今日は小学校の給食がなかったので、「鮭のホイル焼き」を手作りしました。普段は出せないメニューの1つですので、味わって食べてくればうれしいです。また、今日のみそ汁の「かぼちゃ」は、和水町の認定農業者協議会さんよりいただいたものを使っています。

さて、今週の月曜日、11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで、「和食の日」でした。和食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として、制定されました。

今日の給食のように、ご飯などの**主食**、汁物、魚や肉などの**主菜**、野菜などの**副菜**を1品ずつそろえた食事を「**一汁二菜**」と呼びます。さらにもう一品副菜がつくと、「**一汁三菜**」となります。脂質量の減少や食物纖維の摂取が見込めるこの献立は、和食の基本の形で、栄養のバランスが良く、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

「和食」は古くから受けつがれてきた素晴らしい文化です。給食でも、今日のような和食がたくさん登場していますね。和食の良さを知り、伝統的な和食を大切にして受け継いでいきましょう^ ^

「鮭のホイル焼き」の鮭を1つ1つアルミホイルに包んでいるところ



5玉頂きました！



給食ばくばくだよい

令和7年11月28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

牛乳

汁ビーフン

おさつレバー

中華サラダ

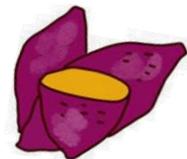
＜さつまいものお話＞

今日は、熊本県産のさつまいもを使った「おさつレバー」です。揚げたさつまいもとレバーを、甘めのタレに絡めて作りました。では、ここでクイズです。**さつまいもの名前の由来となった都道府県は、次のうちどこでしょう？**

①鹿児島県

②沖縄県

③三重県



正解は①の鹿児島県です。さつまいもは、中国を経由して、1600年頃に琉球（今の沖縄県）に伝わりました。それが薩摩（現在の鹿児島県）に伝わり、薩摩から日本全国に広まっていきました。そのため、「薩摩からきた芋」ということで、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

秋から冬にかけては、さつまいもがおいしく食べられる季節です。今日のように揚げたり、汁物や煮物、炒め物に入れてもおいしく、大学芋やスイートポテトなどのおやつにもなりますね。

旬の食べ物を味わって食べましょう^ ^

さつまいもは「根っこ」を食べるお芋です。今日は23kgのさつまいもを調理しました。

