

\*すべての献立に、ミルクがつかます。

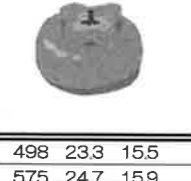
\*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

\*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Table with columns for dates (1日(月) to 16日(火)), menu items (献立名), ingredients and quantities (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価) for elementary, middle, and high school students.



Table with columns for dates (17日(水) to 31日(水)), menu items (献立名), ingredients and quantities (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価) for elementary, middle, and high school students.



# 箕面の畑だより

8月初旬に、止々呂美にある尾崎さんの畑を訪れました。

## さつまいも



暑い日差しの中でもさつまいもは元気に育っていました。さつまいもの苗を植える時にはとてもたくさんの水が必要です。この暑い日差しですぐに干あがってしまい、かれてしまうので、雨が降る直前を見はからって苗を植えるようにしていたそうです。また、さつまいもの苗は立てて植えるといもが大きく育ち、横にねかせて植えると小さめのいもがたくさんできるようになります。

## 米

田んぼでも稲がすくすくと育ち、稲穂がではじめていました。今年は暑さの影響で成長が早いそうです。また、稲の生育が早い分、同じように雑草もよくのびるため、こまめに手入れをされているとのことでした。愛情いっぱいの箕面産の新米が楽しみです。



## 3つのアクション

### 「朝食宣言！」

～毎日食べます「朝ごはん」～

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、脳を自覚めさせるという大切な役割があります。

わたしたちは活動するためのエネルギーを食べ物からもらっています。寝ている間も

「脳」は活動し続けているため、朝起きる頃にはエネルギー不足の状態です。

毎日朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。



◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
低学年(1・2年生)	547	21.4	16.9	321	1.8
中学年(3・4年生)	626	23.4	17.8	329	2.0
高学年(5・6年生)	678	24.9	18.7	337	2.2

1ヶ月平均栄養価	ビタミン			
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年(1・2年生)	218	0.39	0.54	24
中学年(3・4年生)	233	0.43	0.56	26
高学年(5・6年生)	247	0.47	0.59	28

## 調理法 \*フルコギ\* (16日献立)

- ① 牛肉はりんごピューレ、さとう、しょうゆに漬けておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは千切りにする。
- ③ もやし、ほうれんそうは下ゆでし、食べやすく切っておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、にんにくと①を炒める。②を加えて炒め、白ごまと③をさらに加えて味をととのえる。

## 郷土料理で日本一周 <中部地方編>

### 岐阜県の郷土料理

岐阜県は、緑豊かで美しい山や川に囲まれていて、自然にめぐまれています。冬の寒さが厳しい飛騨地方では昔、冬はなんでもいりりて温めて食べる習慣があり、大きくて比較的強い「ほおの木」の葉を調理用具として使った郷土料理がうまれました。

#### <ほう葉みそ>

ほお葉みそは、みそと刻んだねぎをほおの葉の上で焼きながら食べる素朴な料理ですが、今では飛騨牛やきのこなどと一緒に焼く、この地域の欠かせないおもてなし料理です。

### 長野県の郷土料理

日本の内陸部に位置する長野県は、夏でもすずしい気候を活かし、レタスやはくさい、などの高原野菜の栽培がさかんです。また、きれいな水と高原の寒冷な気候、土壌にめぐまれていることから、わさびやそば、伝統野菜の野沢菜の産地としても有名です。

#### <おやき>

おやきは、野菜や山菜をいためてみそやしょうゆで味付けした具を小麦粉をこねて作った皮で包み、焼いたり蒸したりした料理です。今でも多くの家庭で親しまれており、具には特産の野沢菜やなす、かぼちゃや切り干し大根など各家庭ならではのものを包んで作られています。

### 愛知県の郷土料理

愛知県では西尾市一色町を中心になぎの養殖が盛んで、全国でも生産量が高くなっています。また、三河平野では質の良い大豆がたくさんとれ、その豆から豆みそが作られたことから、愛知県には五平もちやみそカツ、豆腐田楽など、みそを使った郷土料理がたくさんあります。

#### <みそ煮込みうどん>

かつおだしと名古屋名産の八丁みそで作った濃いだし汁に、かための太いうどんを入れて煮こんだ料理です。味付けの決め手となる八丁みそは、江戸時代から伝わったとされる豆みそで、その名は岡崎城から八丁先(約870m)にあった八丁村(現岡崎市八帖町)で盛んに作られたことにちなんでいます。

## 本に出てくる料理が給食に登場します!

10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。読書週間に合わせて、本に出てくる料理や食べ物を使った給食の献立が登場します。

★10月29日(月) 献立名「サラダでげんき」 『サラダでげんき』より

★10月31日(水) 献立名「世界一おいしいミルクスープ」

『せかいいちおいしいスープ』『しあわせの石のスープ』より

図書館で  
さがして  
読んでみよう!

\*すべての献立に、ミルクがつかます。

\*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

\*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Table with columns for dates (1日(月) to 16日(火)) and rows for menu items and ingredients. Includes a vertical label '材料名および使用量 (g)' on the left. Includes a small illustration of a sun and a grape cluster.

Table with columns for dates (17日(水) to 31日(水)) and rows for menu items and ingredients. Includes a vertical label '材料名および使用量 (g)' on the left. Includes a small illustration of a witch and a book.

# 箕面の畑だより

8月初旬に、止々呂美にある尾崎さんの畑を訪れました。

## さつまいも



暑い日差しの中でもさつまいもは元気に育っていました。さつまいもの苗を植える時にはとてもたくさんの水が必要です。この暑い日差しですぐに干あがってしまい、かれてしまうので、雨が降る直前を見はからって苗を植えるようにしていたそうです。また、さつまいもの苗は立てて植えるといもが大きく育ち、横にねかせて植えると小さめのいもがたくさんできるようになります。

## 米

田んぼでも稲がすくすくと育ち、稲穂がではじめていました。今年は暑さの影響で成長が早いそうです。また、稲の生育が早い分、同じように雑草もよくのびるため、こまめに手入れをされているとのことでした。愛情いっぱいの箕面産の新米が楽しみです。



## 3つのアクション

### 「朝食宣言！」

～毎日食べます「朝ごはん」～

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、脳を目覚めさせるという大切な役割があります。

わたしたちは活動するためのエネルギーを食べ物からもらっています。寝ている間も

「脳」は活動し続けているため、朝起きる頃にはエネルギー不足の状態です。

毎日朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。



◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価(中学生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
	811	30.2	22.2	358	2.8
1ヶ月平均栄養価(中学生)	ビタミン				
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
	294	0.55	0.66	36	

## 調理法 \*7ルコギ\* (16日献立)

- ① 牛肉はりんごピューレ、さとう、しょうゆに漬けておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは千切りにする。
- ③ もやし、ほうれんそうは下ゆでし、食べやすく切っておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、にんにくと①を炒める。②を加えて炒め、白ごまと③をさらに加えて味をととのえる。

## 郷土料理で日本一周 <中部地方編>

### 岐阜県の郷土料理

岐阜県は、緑豊かで美しい山や川に囲まれていて、自然にめぐまれています。冬の寒さが厳しい飛騨地方では昔、冬はなんでもいりりり温めて食べる習慣があり、大きくて比較的火的に強い「ほおの木」の葉を調理用具として使った郷土料理がうまれました。

#### <ほう葉みそ>

ほお葉みそは、みそと刻んだねぎをほおの葉の上で焼きながら食べる素朴な料理ですが、今では飛騨牛やきのこなどと一緒に焼く、この地域の欠かせないおもてなし料理です。

### 長野県の郷土料理

日本の内陸部に位置する長野県は、夏でもすずしい気候を活かし、レタスやはくさい、などの高原野菜の栽培がさかんです。また、きれいな水と高原の寒冷な気候、土壌にめぐまれていることから、わさびやそば、伝統野菜の野沢菜の産地としても有名です。

#### <おやき>

おやきは、野菜や山菜をいためてみそやしょうゆで味付けした具を小麦粉をこねて作った皮で包み、焼いたり蒸したりした料理です。今でも多くの家庭で親しまれており、具には特産の野沢菜やなす、かぼちゃや切り干し大根など各家庭ならではのものを包んで作られています。

### 愛知県の郷土料理

愛知県では西尾市一色町を中心にうなぎの養殖が盛んで、全国でも生産量が高くなっています。また、三河平野では質の良い大豆がたくさんとれ、その豆から豆みそが作られたことから、愛知県には五平もちやみそカツ、豆腐田楽など、みそを使った郷土料理がたくさんあります。

#### <みそ煮込みうどん>

かつおだしと名古屋産の八丁みそで作った濃いだし汁に、かための太いうどんを入れて煮こんだ料理です。味付けの決め手となる八丁みそは、江戸時代から伝わったとされる豆みそで、その名は岡崎城から八丁先(約870m)にあった八丁村(現岡崎市八帖町)で盛んに作られたことにちなんでいます。

## 本に出てくる料理が給食に登場します!

10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。読書週間に合わせて、本に出てくる料理や食べ物を使った給食の献立が登場します。

★10月29日(月) 献立名「サラダでげんき」 『サラダでげんき』より

★10月31日(水) 献立名「世界一おいしいミルクスープ」

『せかいいちおいしいスープ』『しあわせの石のスープ』より

図書館で  
さがして  
読んでみよう!