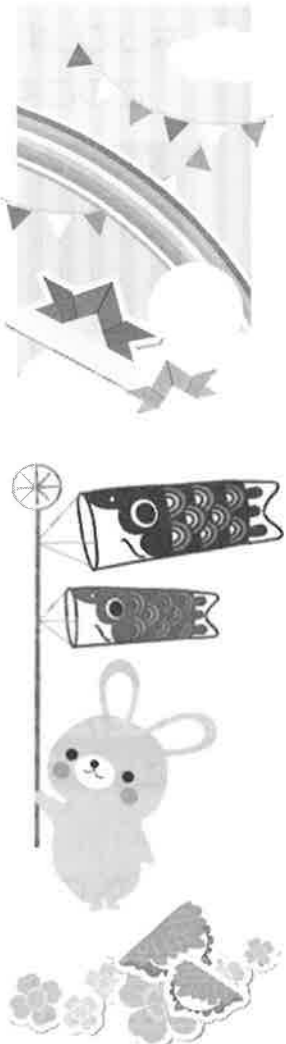


*すべての献立に、ミルクがつかます。 *栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*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 11 columns for days (1日(火) to 17日(木)) and rows for menu items, ingredients, and nutrition. Includes icons for chopsticks and a fish.

Table with 11 columns for days (18日(金) to 31日(木)) and rows for menu items, ingredients, and nutrition. Includes icons for chopsticks, a bus, and a rabbit.



◎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。
◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

1ヶ月 平均								
エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
586	22.7	16.7	308	1.8	228	0.42	0.53	20
636	24.3	17.6	316	2.0	244	0.46	0.55	22
687	25.9	18.5	323	2.2	259	0.50	0.58	24

箕面の畑だより

このコーナーでは、箕面市内の農家さんや箕面市農業公社の畑で育てている給食で使用する農作物の様子について、毎月お知らせしていきたいと思ひます。



こまつな

栗生間谷西地区の農家さんの畑を訪れると、肉厚で葉が大きくてやわらかい、りっぱなこまつなが育っていました。種をまいた後、もみがらと牛ふんを混ぜたものをかぶせることによって、ふかふかの土ができてあがります。このふかふかの土が、おいしい野菜が育つひけつなのです。この時期は日中はあたたかいため、すぐに大きくなってしまふので、こまめに様子を見に行き収穫のタイミングを見極めます。



このこまつなは4月の給食に出荷され、おいしくいただきました。

たまねぎ



9月の始めに植えたたまねぎが、4月末ごろに収穫の時期をむかえます。このたまねぎは早生とよばれる品種で、たまねぎは収穫する時期によって植え始める時期と品種が異なります。

箕面市内では農業公社やたくさんの農家の方がたまねぎを育てておられ、5月の給食にもどんどん出荷していく予定です。楽しみですね。

調理法

5月のこん立より

★にんじんしりしり (15日のこん立)

- ① にんじんはせん切りにし、平天は1cm幅に切る。たまごは割り、といておく。
- ② 油で、にんじんと平天をいためる。卵を加えてさらにいため、塩、しょうゆ、こしょうを入れて仕上げる。

★豚肉のバーベキューソースいため (21日のこん立)

- ① 豚肉は塩と酒で下味をつける。白ごまはいておく。たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② りんごピューレ、砂糖、しょうゆ、ウスターソースを混ぜ合わせておく。
- ③ ①を油でいため、②を加えて味をととのえる。

郷土料理で日本一周

長崎県の郷土料理

日本が鎖国(さこく)をしていた時代にただひとつの貿易港を持ち、外国との交流の中で独特の食文化を築いてきました。

ヒカド

ポルトガル語で「細かく切る」という意味の名前をもつ「ヒカド」は、その名の通り地元でとれる野菜や魚を細かく切ってにこみ、しょうゆで味つけし、さつまいものすりおろしでとろみをつけた日本風のシチューのような料理です。

熊本県の郷土料理

全国有数の農業県で、すいかの生産量は全国1位です。また、有明海や天草地域では、えびやのりの養殖が盛んに行われています。

太平燕(たいぴーえん)

もともとは中国福建省に伝わる料理でしたが、明治時代に日本に伝わり、日本向けにアレンジされました。地元でとれたたっぷりの野菜と春雨が入っているのが特ちょうです。

日本列島は海に囲まれ、南北に長くたくさんの山脈があります。そのため、各地域によって気候がちがいで、とれる産物もちがいます。郷土料理(郷土食)は各地域の産物を上手に活用して、その地域の歴史や文化が食生活のちえとして大切に受けつがれています。日本全国の郷土料理を順にしょうかいしていきます。



宮崎県の郷土料理

気温が高く、日照時間が長い宮崎県は、農業に恵(めぐ)まれた気候条件を活かして、マンゴーやパイナップルなどの南国フルーツや野菜のさいばいが有名です。また、畜産業(ちくさんぎょう)や水産業も盛んで、海の幸、山の幸を使った料理がたくさんあります。

冷や汁(じる)

魚を焼き、その身とごま、みそをすり鉢(ばち)ですり合わせたものをだし汁(じる)で溶(と)き、冷たく冷やして、青じそ、きゅうり、豆ふをいれ、熱い麦飯にかけていただく、かけ汁(じる)です。

市がすすめる食育の3つのアクション

市では、次の「3つのアクション」を中心に食育をすすめています。

「朝食宣言!」

～毎日食べます「朝ごはん」～
一日のスタートは、「朝ごはん」から! 朝ごはんを食べると脳が活発に活動し、集中力ややる気がアップします。朝ごはんを食べて一日を元気にスタートしましょう。

「食は健康!」

～野菜たっぷり「バランスごはん」～
野菜にふくまれるビタミン、ミネラル、食物せんいには、体の調子を整える働きがあります。バランスの良い食事のために欠かせず野菜を食べましょう。

「お米習慣!」

～旬と味わう「お米のごはん」～
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろなおかずと合わせることで栄養バランスも整います。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。

