

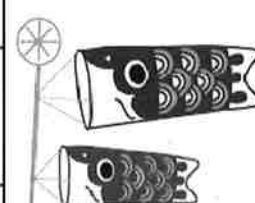
\*すべての献立に、ミルクがつかます。

\*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(火) to 17日(木)) and rows for ingredients and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Nutritional values are listed at the bottom of each column.

Table with columns for dates (18日(金) to 31日(木)) and rows for ingredients and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Nutritional values are listed at the bottom of each column.



【5月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	813	30.1	19.9	329	2.7	311	0.46	0.55	32

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

粟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、立派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きます。このふかふかの土が、おいしい野菜が育つ秘訣なのです。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いますので、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月初旬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す。たまねぎは収穫する時期によって、植えはじ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月の給食に合わせて、どんどん出荷していく予定です。楽しみですね。

調理法（5月の献立より）

にんじんしりしり（15日の献立）

- ① にんじんはせん切りにし、平天は1cmに切る。たまごは割りほぐしておく。
- 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日の献立）

- ① 豚肉は塩と酒で下味をつける。白ごまはいっておく。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** 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違い、とれる産物も違います。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知恵として大切に受け継がれていきます。日本全国の郷土料理を順に紹介していきます。

＜九州編＞

長崎県の郷土料理



日本が鎖国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煮込み、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。地元でとれたたっぶりの野菜と春雨が入っているのが特徴です。

宮崎県の郷土料理



気温が高く、日照時間が長い宮崎県は、農業に恵まれた気候条件を活かして、マンゴーやパパイヤなどの南国フルーツや野菜の栽培が有名です。また、畜産業や水産業も盛んで、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で溶き、冷たく冷やして、青じそ、きゅうり、豆腐を入れ、熱い麦飯にかけていただく、かけ汁です。

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」～  
野菜に含まれるビタミン、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さ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。