

*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 12 columns for days (1日(水) to 15日(水)) and rows for menu items and nutritional values. Includes illustrations of a child and a plant.

Table with 10 columns for days (16日(木) to 31日(金)) and rows for menu items and nutritional values. Includes illustrations of a vegetable and a rabbit.

【7月平均栄養価】

7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)
	749	27.4	20.0	332	2.2	277	0.41	0.51	29

◎材料は、黄・緑・赤の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)、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)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、海藻など)です。

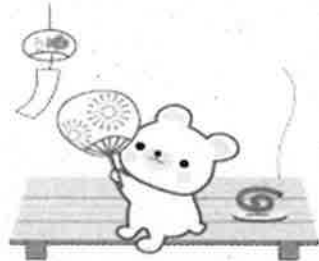
【調理法】

★酢鶏(7月8日の献立)

- ① しょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏肉を2cm角くらいの大きさに切り、酒、しょうゆ、①のしょうがをからめ、下味をつけておく。
(肉の中心まで火の通りが均一になるようにするため、鶏肉はできるだけ大きさをそろえて切る。)
- ③ たまねぎはくし型、にんじんはいちょう切り、たけのこは乱切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ④ 鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんをいためる。
- ⑥ 揚げた鶏肉とたけのこ、ピーマンを入れ、水、砂糖、酢、しょうゆを加えて煮る。

★もろこし揚げ(7月29日の献立)

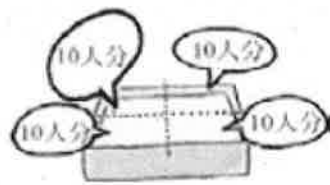
- ① 魚のすり身にホールコーンを混ぜ、塩、こしょうとでんぷんを加えてよくまぜる。
- ② ①をスプーンですくって油に落とし、カラリと揚げる。



食育だより

6月から給食がはじまり、3週間が過ぎました。給食の準備はスムーズにできていますか。上手に配膳をして、しっかり1人分食べ、必要な栄養をとりましょう。

汁物は底をよくかき混ぜながら、具と汁を均等に盛りつけましょう。



40人くらいのクラスなら4等分して、1/4から10人分取ると均等に配膳できます。(30人くらいなら3等分するとわかりやすいですね。)

★熱中症予防には、水分だけでなく、ミネラルなどの栄養も必要です。牛乳もしっかり飲みましょう。

〈保護者のみなさまへ〉

いつも学校給食にご協力いただきありがとうございます。

給食当番の際は、マスクが必要です。忘れないようご指導ください。(忘れた場合は使い捨てマスクをお貸ししますので次の日には新しい使い捨てマスクを袋に入れて1枚お返しください)

週末は、お手数をおかけしますが、エプロン、ぼうしの洗たく、アイロンかけをお願いします。(ぼうしを袋に入れるのを忘れないようご注意ください) また、ボタンが取れかかっていたり、ゴムがゆるんでいたりとらつけ直しただけできるよう、ご協力をお願いします。

ご家庭で、つめを切ることや、ハンカチを持って学校に行くようご指導ください。どうぞよろしくをお願いします。

箕面の畑だより

新稲の稲治さんの畑には、大きなビニールハウスがあります。主に花を育てておられますが、「給食で子どもたちに食べてもらえるなら。」と、いろいろな野菜も育てておられます。1月、2月の給食にはこまつなや葉ねぎ、ほうれんそうを届けていただきました。春にはえんどうまめとスナップエンドウ、夏にはトマトやきゅうりを収穫される予定だそうです。

ビニールハウスの中は3月でも太陽がのぼると40度近くになり、太陽がしずんでも外より暖かい状態を保っています。ビニールハウスにはかん気扇があり、温度の調節ができるため収穫したい時期にあわせて育てることができるのですが、管理が大変です。

台風がくるとビニールハウスが飛ばされてしまうため、7月ごろにビニールを外して10月末にはまた張りなおす作業が必要になります。ビニールはとても重いので、ビニールをはる作業は大人3人でも大変なのだそうです。初夏になるとビニールハウス内の温度がかなり高くなってしまったため、シートの横を開けて風が通るようにしています。



えんどう

春が旬のえんどうまめは寒さに強く、12月に種を植え、5月に収穫されます。さやがふくらんで、中の豆を食べる「えんどうまめ」、豆だけでなくさやごと食べる「スナップエンドウ」があります。スイートピーに似た白い花がさいた後にたくさんのさやをつけます。



～写真はキンギョソウです～

もともと花作りをされていた稲治さんのビニールハウスには、キンギョソウ・てまりそう・なでしこ・アネモネ、ガーベラ・エリンジウム・ひまわりなど、季節によって色とりどりの花がさいています。

「安全でおいしい野菜を作り、子どもたちに食べてもらいたいです。」と話される稲治さんは、健康を考えて農薬をできるだけ少なくし、心をこめて大切に野菜を育てられています

6月に一中で使用した箕面産の農産物

米、たまねぎ(農業公社)、じゃがいも(新稲・藤田さん、東山さん)、にんじん(新稲・藪本さん) にんにく(桜・中井さん、新稲・寺田さん)、こまつな(粟生外院・長谷川さん)おいしくいただきました。

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働き、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。毎日野菜をしっかり食べてバランスごはんを目指しましょう。

「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がよくなります。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。