

*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 days of the week (1日(木) to 15日(木)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of food items like a rabbit and a flower.

Table with columns for days of the week (16日(金) to 30日(金)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of food items like a potato and a squirrel.

◎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、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。

一ヶ月 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)
526	21.3	16.7	333	1.7	206	0.32	0.47	19
615	23.4	17.7	340	2.0	219	0.36	0.49	21
666	25.0	18.5	346	2.2	232	0.39	0.50	23

調理法 ★さつまいものグラタン(10月9日のこん立)

- ① さつまいもは厚めのいちょう切り、たまねぎはうす切り、さやいんげんは、1~2cmの長さに切ってからさっと湯通ししておく。
- ② 切り干し大根は洗って水で戻し、1~2cmの長さに切る。
- ③ さやいんげん以外の材料を油でいため、水とブイヨンで煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえ、さやいんげんを入れてさっと煮る。
- ⑤ ④に、水で溶いた上新粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ ⑤を耐熱皿などに流し入れ、米パン粉をふってオーブントースターなどで、こんがりとし焦げ目がつくまで焼く。

箕面の畑だより



8月上じゅん、石丸にある富垣さんの畑を訪ねました。さつまいも・じゃがいもを中心とした根菜を、肥料や農薬を使わずにさいばいしています。

今年は7月に雨が多く日照りが少ない異常気象だったので、雑草がたくさん生え、手作業での草ぬきが大変だったそうです。



この畑は、以前は田んぼだったので、土がふつうの畑のものとはちがいます。田んぼの土は雨が降るとどろになり、降らないと固まります。さつまいもは土が固いと大きくなないので、耕しかたを工夫して、時間をかけていい土にしています。

さつまいもは収かくのタイミングも大事です。

11~12月にタイミングを見極めて収かくされ、給食に出荷予定です。楽しみですね。

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」 = 「ブエナス タルデス」
*メキシコ・キューバの公用語はスペイン語です。

今回は、メキシコ・キューバの料理をしょうかいします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましよう。)



トルティーヤ 国...メキシコ

メキシコは北アメリカ大陸の南にある国で、西と東の両側にある大きな2つの山脈にはさまれた高原地帯が国の中心地です。北部は砂ばくなどのかんそう地が広がり、南部は山地が多い国です。

とうもろこしはメキシコが原産の作物です。「トルティーヤ」はとうもろこしの粉に水を加えて生地をつくり、うすく焼いたものです。この「トルティーヤ」に肉や野菜など好みの具をのせ、ピリッとからいとうがらしのきいた「サルサソース」をかけてはさんで食べる「タコス」はメキシコの代表的な料理です。ほかに「トルティーヤ」を小さく切ってトマトスープに入れて食べたり、ぎょうざのように具を包んで油であげて食べたりいろいろな食べ方をします。

アロス・Congri 国...キューバ

キューバは北アメリカ大陸と南アメリカ大陸のつなぎ目の真ん中あたりにあるカリブ海にうかぶ島国です。

主食は米ですが、いも類や豆類、とうもろこしなどもよく食べられています。「アロス・Congri」は米に赤いんげん豆や黒豆を入れ、にんにくや香しん料と野菜のみじん切りなどをいためあわせた「ソフリート」という調味料を加えてたいた、たきこみごはんです。豆の色でごはんが色づき、赤飯のようになります。

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、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。食べ物から得たエネルギーを一番多く使っているのが「脳」です。脳は、ねている間も動き続けているので、朝にはエネルギーが少なくなっています。エネルギーが足りなくなると、イライラしたり、ねむたくなったり、からだに不調がでやすくなります。

朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

