

*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。

Main table containing 15 columns of school lunch menus (献立名) and their corresponding ingredients (材料名) with usage amounts (g) and nutritional values (栄養価).

◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。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)、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)です。

【3月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for March, including Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 3月の採用献立をお知らせします! 6年生が給食の献立づくりにチャレンジ! 今月は4つの献立が登場します。楽しみにしててくださいね。(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

Table listing the implementation dates (実施日), lunch menu names (給食の献立名), and the names of the students who proposed them (考えた人の学校名).



私たちの体はすべて、食べた物からできています。元気な体を作るもとは、毎日の食事です。市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをおさえています。しっかり運動して、よく寝ることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れていこうなことにチャレンジしましょう。

3つのアクション

- 「朝食宣言!」 ~毎日食べます「朝ごはん」~
「食は健康!」 ~野菜たっぷり「バランスごはん」~
「お米習慣!」 ~旬と味わう「お米のごはん」~

材料名および使用量 (g)



箕面市内の中学生がかいたイラストつき

手巻きのりが登場します！

中学校美術系クラブのみなさんが、手巻きのりのパッケージデザインにチャレンジ！3月9日の手巻きのりの包装に、素敵な3つのイラストが採用されました。



採用された人の学校名

第一中学校 第二中学校 第四中学校

調理法

★豚肉のバーベキューソース焼き（3月1日の献立）

- ① 豚肉は拍子木切り、たまねぎはうす切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 切り干し大根は水につけて戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②とりんごピューレ、しょうゆ、酒、ウスターソース、塩、こしょうを合わせて1時間程漬け込む。
- ④ 豚肉に味がしみ込んだら、油をひいた耐熱皿などに入れ、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きムラができないように途中で混ぜながら、十分に火が通るまで焼く。

箕面の畑だより

1月中旬、新稲の箕面市農業公社の畑を訪ねました。畑には大きく育った白菜が一面に並んでいました。寒さや霜で白菜が傷んでしまわないよう、一株一株外側の葉で先の部分をつつむようにしばってありました。

白菜は寒い中で育ちます、気温が低くても凍らないように糖分をたくわえるので、気温が低いほど白菜の甘味が増すそうです。



収穫に使う「カマ」

白菜は9月初めに機械を使って苗を植えます。その後、虫や病気を予防しながら育て、12月から収穫が始まります。

収穫は一株ずつ手作業で行います。専用のカマを使用して根を切り、外側の葉を取り除きます。公社の畑の白菜は約3,000玉あるそうです。

<職員の方に聞きました>
Q うれしいことは何ですか？

A 考えた肥料が野菜に合って、予想通りに育ってくれた時がうれしいです。一週間の天気予報を見て、雨の降る前にする作業や、雨の後の作業を考えながら野菜を育てています。



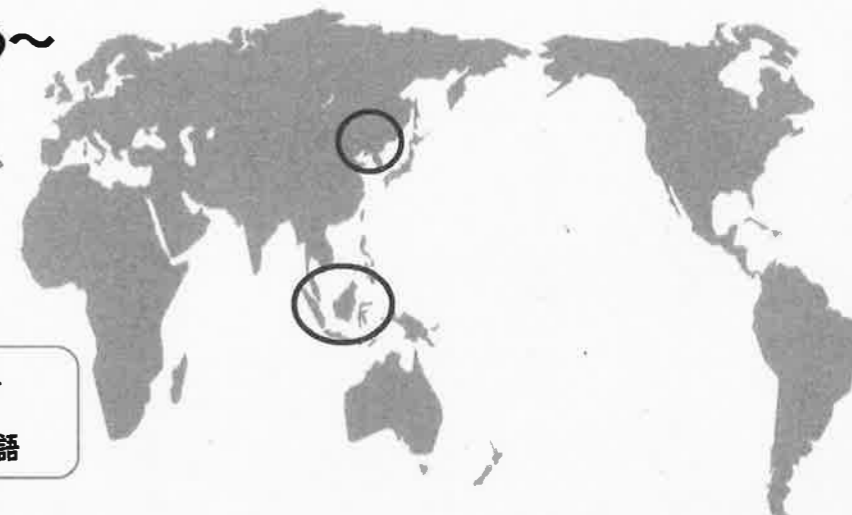
天気や気温の変化を考えながら、いちばんおいしい状態での収穫ができるよう、野菜作りに取り組まれています。1月、2月は、厳しい寒さをこし、甘みのつまった白菜が、市内の小中学校全校に届けられ、おいしくいただきました。

2月に使用した箕面産農作物

～世界を料理で旅してみよう～

今回は、**韓国・インドネシア**

の料理を紹介します。（本や世界地図で国の場所を探してみましょう。）



「こんにちは」＝「アンニョンハセヨ」韓国語
＝「スラムツ シアン」インドネシア語

<キムチ>（韓国）

韓国は海をはさんで日本のとなりにある国で、日本と同じように四季があります。韓国の冬は寒く、北西部に位置する首都ソウルではマイナス10度以下になることもあります。長く厳しい寒さの続く冬の間の野菜不足を補うための保存食が「キムチ」です。韓国では、冬の始めに「キムジャン」とよばれるキムチ作りが各家庭で行われます。野菜に塩辛やニンニク、トウガラシ、調味料などを混ぜ、素焼きのかめに入れ、つけこんで発酵させます。「キムチ」は韓国の食事に欠かせないもので、地方や家庭によって作り方や調味料もさまざま、いろいろな味のキムチがあります。

<ナシゴレン>（インドネシア）

インドネシアは赤道付近にある約18,000もの島々からなる世界有数の島国です。国土の大部分が赤道周辺にあるため、一年を通して暑く、雨がよく降ります。高温多湿な気候のおかげで米は年に2～3回収穫することができ、日本と同じく主食は米です。

「ナシゴレン」はインドネシア語で「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「油であげる・いためる」という意味の代表的なインドネシア料理です。冷めたご飯と肉や野菜をいため、独特な調味料で味付けした甘辛い味と香りが特徴の、日本の焼き飯のような料理です。目玉焼きや、揚げたエビせんべいをそえていただきます。

食育だより

1年間を振り返ろう！



今年度の食育だよりで、みなさんにお伝えしてきた内容を振り返りましょう。

- ① 箕面市の給食の特徴を、箕面市以外の人にも説明できる？（はい・いいえ）
- ② コロナウイルスや食中毒の予防のため、給食前後の手洗いや、密を防ぐ並び方ができた？（はい・いいえ）
- ③ 給食当番は、ごはんやおかずを均等に配ぜんすることができている？（はい・いいえ）
- ④ 「たんぱく質」を多く含む食品を3つ以上言える？（はい・いいえ）
- ⑤ 読書週間で登場した本に関連する食べ物をどれか1つでも言える？（はい・いいえ）
- ⑥ 日本に昔から伝わるおせち料理の「きんとん」。その色から、込められている願いを言える？（はい・いいえ）
- ⑦ 「ベジタリアン」「ヴィーガン」という食生活のスタイルがあることを知っている？（はい・いいえ）
- ⑧ 生の肉を切ったまな板で、サラダに入れるトマトは切ってはいけない理由を言える？（はい・いいえ）
- ⑨ たまねぎの皮をおいたまな板で、野菜を切ってはいけない理由を言える？（はい・いいえ）

いくつ「はい」が付きましたか？みなさんに伝えたかった内容を「はい」に込めています。

来年度も季節に合わせて、食の情報を「食育だより」で紹介していきます。