

箕面の学校給食は、 箕面の農家のみなさんが支えています!

箕面の教育

箕面市では、学校給食の食材に、箕面の農家のみなさんが作った新鮮でおいしい野菜を使い、「地産地消」を進めています。また、栄養教諭などが箕面の野菜を生かした献立を作り、学校給食を通じて、栄養やバランスの良い食事のとり方を教えるとともに、子どもたちが地元の農家のみなさんと触れ合って食の大切さを学べるよう「食育」に取り組んでいます。

毎日の学校給食には、箕面の野菜がこんなに使われています!

全市立小・中学校の学校給食には、毎朝、箕面に住むみなさんの家や通学路から見える畑から届けられた新鮮でおいしい野菜が調理されて並びます。

令和5年6月に箕面市の中学校の学校給食で使われた野菜

約**52%**が
箕面産野菜



例えば...
6月5日 骨太カレー

5種類の
箕面産野菜を使用!

- たまねぎ
- にんじん
- じゃがいも
- 小松菜
- にんにく



農家のみなさんの協力で
農業体験

「食育」の取り組みとして、農業体験を実施しています! 箕面の農家のみなさんの協力のもと、田植えや稲刈り、野菜の収穫を体験し、作物を育てる過程や農業の大変さを知ることで、農家のみなさんへの感謝の気持ちを学びます。

毎日の学校給食は、多くの子どもと一緒に食べられる「低アレルゲン献立」です!

全国の学校給食では、子どもに食物アレルギーがある場合、その原因となる食物を除いた「除去おかず」を提供するなどの対応をしていますが、本人に正しく配膳されなかったり、おかわりしたときに誤って通常のおかずを食べてしまうなどの問題が発生しています。

そこで市では、平成31年1月から、全ての学校給食を「低アレルゲン献立」にしています。食物アレルギーの原因となる食物をできる限り使用せず、1人でも多くの子どもが同じ給食を食べられる献立にすることで、誤配や誤食を防いでいます。

箕面の学校給食の調理に使用しない食物

卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生など
※多くの子どもに共通するアレルギー食物を選定しています。

おいしい献立を、
栄養士が考えています!

例えば...



米粉の手作りホワイトルーであさりコク旨!
豆乳クリームシチュー



サクッとジューシー!
いわしのトマトソース



モチモチ&野菜の甘みたっぷり!
じゃがいも生地のチヂミ

米粉とサラダ油に豆乳を使ったホワイトルーのシチュー、米粉のパン粉を使ったいわしのオープン焼き、すりおろしたじゃがいもを生地に使ったチヂミなど、栄養士が工夫を凝らした献立は子どもたちから「おいしい!」と大好評。採れたての箕面産野菜をふんだんに使っており、栄養バランスはもちろん、味にも自信があります。実際、**おかずを残す割合(残食率)**は、「低アレルゲン献立」の開始前に比べて低くなっています!

ご家庭でも、毎日の食事にもっと野菜を取り入れてください!

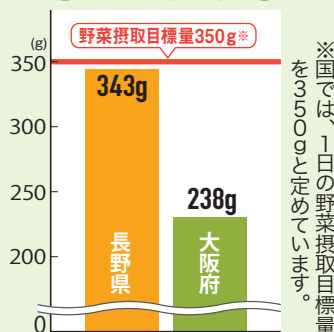
子どもの「食生活」の乱れは、私たち大人の責任です。一度身に付いた「食生活」は変えることが難しく、生涯にわたって健康に悪影響を及ぼす可能性があります。特に野菜不足が続くと、子どもの成長に欠かせないビタミンやミネラルを十分に摂ることができなくなり、集中力や免疫力の低下にもつながります。

全国ワースト2! 大阪府民の野菜不足は危機的状況に...

大阪府は、1日の野菜摂取量が47都道府県中46位と最低レベルで、危機的状況にあります(「平成28年国民健康・栄養調査」より)。野菜不足が続くと、子どもの骨や筋肉の形成が妨げられるほか、自律神経が乱れて勉強に集中できなくなったり、免疫力が低下して病気になりやすくなります。さらに、野菜不足は、生涯にわたって健康に悪影響を及ぼし、生活習慣病などのリスクを高めます。

実際、野菜摂取量が日本一の長野県は、75歳未満のがん死亡率が全国で一番低いのにに対し、大阪府のがんの死亡率は全国ワースト9位という結果が出ています。

【1日の野菜摂取量】



学校給食だけでは、子どもが摂取できる野菜の量は限られています。子どもの健やかな成長のために、毎日の食事にもっと野菜を取り入れてください!

毎日のおはんのおかずぜひ!
ご家庭に**箕面産野菜**をどうぞ!

箕面産野菜を買うことは、新鮮で安心・安全な野菜を食べられるだけでなく、箕面の田畑を守ることもつながります。毎日のおはんのおかず、ぜひ箕面産野菜を!!

■市内4カ所で朝市が開催されています。

- 止々呂美ふれあい朝市
- 箕面駅前ふれあいプラザ朝市
- 石丸ヘルシーファーム朝市
- JA大阪北部農産物直売所「ほく彩館」

開催日や場所など、詳しくは市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

