

*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 menu table with columns for dates (6日(木) to 20日(木)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '材料名および使用量 (g)' column on the left.

Summary row for the first menu period (6日(木) to 20日(木)) showing total energy, protein, and fat values.

Main menu table for the second menu period (21日(金) to 31日(月)) with columns for dates and rows for ingredients and their quantities.

Summary row for the second menu period (21日(金) to 31日(月)) showing total energy, protein, and fat values.

◎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。

【5月平均栄養価】

Nutrition table showing average values for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron per month.

【調理法】

- ★さば缶トマトスパゲティ(5月25日の献立)
①さば水煮缶は汁をきり、ほぐしておく。
②糸こんにゃくは2~3cm、チンゲンサイは2cmに切り、それぞれ下ゆでする。
③たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ホールのトマトはざく切りにしておく。
④フライパンに油をひいて糸こんにゃくをいため、塩・こしょうで下味をつける。
⑤たまねぎ、にんじん、さば水煮缶の順に加えていため、野菜がやわらかくなったらホールのトマト、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうで味付けをする。
⑥米粉スパゲティを下ゆでする。
⑦⑥にチンゲンサイ、米粉スパゲティを入れて仕上げる。



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ます。

3月上旬、新稲地区の渡辺さんの畑を訪問しました。

渡辺さんは、お父様がもともと植木を育てていた土地を受けついで、野菜を栽培されているそうです。

畑の周辺にはきれいに花をつけた梅や^{つばき}椿、桜、ゆず、レモンなど、たくさんの木がありました。

たまねぎ



たまねぎ

これまで給食には、じゃがいもやさつまいも、さといも、オクラなどを入れています。

畑には^{極早生}極早生、^{早生}早生、^{晩生}晩生の3種類のたまねぎが育っていました。たまねぎは9月ごろに種を植え、芽が出ておよそ2ヶ月後の11月ごろ、苗の成長をみながら畑に植えかえます。^{極早生}極早生の収穫が3月後半から始まり次に^{早生}早生、^{晩生}晩生と5月にかけて収穫するそうです。

そら豆



また、たくさんのそら豆の花がきれいにさいていたのも印象的でした。こちらは、ゴールデンウィークに収穫予定です。

渡辺さんに野菜づくりについて質問しました。

Q 畑をしていて大変なこと何ですか？

雑草をぬいたり、水やりする量を調節したりすることです。また、畑が山に近いので、鹿がやって来て畑を荒らすのも困ります。大根やにんじんの芽が出た時に食べられてしまって育たなくなったり、たまねぎをふんでつぶされてしまったり、鹿対策は本当に大変です。



Q 畑をしていて楽しいこと、うれしいこと何ですか？

作物が予定通りにできるととてもうれしいです。農家の先輩たちとコミュニケーションを取るのも楽しいです。いろんなことを教えてもらえますから。

食育だより

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs ってなに？～食生活でできること～

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、「Sustainable Development Goals」の略で、日本語で「持続可能な開発目標」のことです。貧困や不平等、格差、気候変動など、世界で起こっている様々な問題を根本的に解決することをめざして、2016年から2030年までの15年間に達成すべき世界共通の目標として決められました。17の目標の中には、

1 貧困をなくそう 2 飢餓をゼロに 3 すべての人に健康と福祉を 12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう

など、食生活と関係のある目標が含まれています。

「目標を達成するために何ができるか」について、この1年間一緒に考えていきましょう。

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー

「食事のマナー」は、おいしく楽しく食事をいただくためのちょっとした「心づかい」です。決してむずかしいものではなく、「命をありがとう。作ってくれてありがとう。おいしくいただきます。」という感謝の気持ちを持って食べることが大切です。毎日の食事で意識することで自然に身につきますよ。

「食べ方を見れば、その人の全てがわかる」ともいわれます。みんなで気持ちよく、おいしく楽しく食事をいただくために、「食事のマナー」のポイントを紹介します。

○食べる時の姿勢○



<こんなことに気をつけよう>



ひじをついていないかな？



背中が曲がっていないかな？



足はどんなふうになっているかな？

※イラスト「はじめよう食育」東山書房より

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。



ごはんマン

「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」～
野菜にふくまれるビタミン、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。

◆箕面産の野菜◆