

\*すべての献立に、牛乳が付きませす。\*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 to 20日) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a nut, a bear, and a panda.

Continuation of the menu table for dates 21日 to 31日. Includes illustrations of trees and a panda.

◎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のになる食品(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のになる食品(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。

Table showing average monthly nutritional values for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron, along with Vitamin A, B1, B2, and C.

◎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。

★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。
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。
⑦ ⑤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。渡辺さんのお父様がもともと植木を育てていた土地を受けついで、野菜をさいばいしているそうです。畑の周辺にはきれいに花をつけた梅やつばき、桜、ゆず、レモンなど、たくさんのお木がありました。



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ただいています。畑には極早生、早生、晩生の3種類のたまねぎが育っていました。9月ごろに順に種を植え始め、芽が出ておよそ2ヶ月後、なえの成長を見ながら11月ごろには畑に植えかえられます。3月後半から極早生が、次に早生、晩生と5月にかけて収穫されるそうです。

渡辺さんに野菜づくりについて質問しました。  
 ○畑をしていて大変なことは？  
 雑草をぬいたり、水やりする量を考えたりすることです。ひとりでは大変な時は母に助けをもらうこともあります。  
 また、畑が山に近いので、鹿がやってきて畑を荒らすこともあります。だいこんやにんじんの芽が生えてきた時に食べられてしまったり育たなくなったり、植わっているたまねぎをふんでしまったりつぶれてしまったり、鹿対策は本当に大変です。  
 ○畑をしていて楽しいこと・うれしいことは？  
 やはり作物が予定通りにできるととっても嬉しいです。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。いろいろなことを教えてもらえますからね。



またたくさんのお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のころに収穫予定だそうです。

# 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。決しておす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」のポイントをしょうかいします。

## ○食べる時の姿勢

テーブルに向かってまっすぐすわろう。

背中をのぼそう。あごをひくと、自然に姿勢がよくなるよ。

足をきちんとゆかにつけよう。

いすに深くこしかけよう。テーブルとの間は、こぶし1つ分あけると食べやすいよ。

ひじをついていないかな？

せなかが曲がっていないかな？

あし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。



**「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。

\*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 showing school lunch menus from 6th to 20th of May. Each day's menu includes a main dish, side dishes, and a drink. Nutritional values are provided for each item, color-coded by group (Red, Green, Yellow). Small illustrations of food items like a nut, a bear, and a panda are included.

栄養価 753 27.3 21.3 804 30.3 26.6 781 33.9 22.7 777 27.0 23.9 843 35.0 26.5 780 31.1 22.0 764 33.9 22.7 764 27.2 22.1 750 27.7 15.7 750 30.0 21.7 777 33.2 22.9

Continuation of the school lunch menu table from 21st to 31st of May. It follows the same format as the previous section, listing daily menus and their nutritional 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。

【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。

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、こしょうを味付けをする。

⑥米粉スパゲティを下ゆです。

⑦⑤にチンゲンサイ、米粉スパゲティを入れて仕上げる。

【5月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	775	29.5	22.6	399	2.5

  

ビタミン			
A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
268	0.46	0.54	29

材料名および使用量 (g)

この日は牛乳はつきません

この日は牛乳はつきません

この日は牛乳はつきません

## 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橘、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、早生、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。極早生の収穫が3月後半から始まり次に早生、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◆