

*すべての献立に、牛乳が付きまます。 *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 for school lunch menu from May 6th to 20th. Columns include date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a ham, a bear reading a book, and a panda.

Main table for school lunch menu from May 21st to 31st. Columns include date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of trees and a box stating 'No milk today'.

◎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。

Table showing monthly average nutritional values for energy, protein, fat, calcium, and iron. Includes a section for Vitamin 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。

Recipe section for 'Saba Buri Tomato Spagetti' (5月25日の献立). Includes a 'Cooking Method' (調理法) box with 7 numbered steps and a 'No milk today' (この日は牛乳はつきません) box.

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。

○畑をされ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、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。

○畑をされていて楽しいこと・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。農家の先ぱい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ね。



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



※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。