

*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 daily menus (1日(木) to 15日(木)) and their corresponding nutritional values. Includes icons for vegetables like tomatoes and cucumbers.

Table for 16日(金) and 19日(月) menus, including dish names and nutritional values. Includes an icon of hands being washed.

◎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 titled '7月平均栄養価' showing average nutritional values for July: Energy 785 kcal, Protein 29.7g, Fat 23.2g, Calcium 370mg, Vitamin A 279 μgRE, Vitamin B1 0.45mg, Vitamin B2 0.55mg, Vitamin C 32mg.



「箕面のおいしい低アレルゲン献立給食レシピ」の本が大阪青山大学から発行されました! 学校給食の献立56品のレシピがのっています。卵・牛乳・小麦などを使わない箕面の給食の献立をご家庭で作ることができます♪

調理法 (Cooking Method) section. Includes recipes for '★ラタトゥイユ (7月6日の献立)' and '★ムサカ (7月12日の献立)'. Includes icons of various kitchen tools like knives, spoons, and bowls.

箕面の畑だより

<とうもろこしの雄花>



5月下旬、^{やまのり}梁守さんの畑を訪問しました。田植えに忙しくされているところでしたが、お話を聞くことができました。

とても広い畑にはとうもろこしの苗が一面に植えられていました。品種は「ウルTRASーパースイートコーン」というカッコいい名前のとうもろこしです。同じとうもろこしでも植え付けの時期をずらすことで、順番に育ち、収穫の期間を長くできるように工夫がされていました。



<とうもろこしの雌花>
ひげ1本1本が実とつながっています

「ベビーコーン」って?

「ベビーコーン」という名前を聞いたことがありますか?

花が咲いている茎の一番上についているとうもろこしは、収穫するので大きくなるまでおいておきます。その次につくとうもろこしは、収穫用のとうもろこしを大きくするためにつみ取られます。これが「ベビーコーン」です。むいて食べると、やわらかくてあまくておいしい! のですが、これは市場に出回るものではないそうです。



<ベビーコーン>

ズッキーニを守ってくれるたまねぎ?

<ズッキーニ>



ズッキーニの畑には、葉がついたままのたまねぎが間に置かれていました。これは、たまねぎのにおいや成分に防虫効果があり、横に置いておくだけで虫がこなくなるそうです。農薬を使わずにすむ知恵ですね。

広い畑の草ぬきや水やりはとても大変な作業です。野菜が苦手な人にもおいしく楽しく食べてもらうため、梁守さんはたくさんの方の工夫をされています。これからも感謝の気持ちでいただきます。

食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう(あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困を終わらせる)



「絶対的貧困」

最低限の日常生活が難しい状態。世界の10人に1人(10%)の7億人を超えている人々が「絶対的貧困」状態。

「相対的貧困」

その国の中で平均的な生活水準と比べて困窮した状態。日本では、6人に1人が「相対的貧困」状態。

☆解決のカギは、一部の人や国に偏っている富をいかに再分配していくかということ!

フェアトレード (公平・公正な貿易)



開発途上国の製品を適正な価格で購入することで、開発途上国の生活改善と自立をめざす「貿易のしくみ」をいいます。基準が守られていることを証明するラベルが貼ってある「フェアトレード認証製品」を購入することで、目標「貧困をなくそう」の達成につながっていきます。

食品例: コーヒー・紅茶・チョコレート(カカオ豆)
バナナ・カレー粉・スパイス・ワイン など



おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その2 茶わん】

今年度のテーマは、食事のマナーについてです。今回は、茶わんについてのマナーなどを紹介します。

クイズ 写真の茶わんの「O」で囲った部分の呼び名を次の3つから選んでください。

- ① 台底
- ② あげ底
- ③ 糸底



<茶わんの下の部分は・・・>

クイズの答えは③「糸底」です。茶わんをろくろから切りはなす時に糸を使うことが、この部分の名前の由来とされています。糸底があることで、熱々のごはんをよそっても、指に熱が伝わらないのでしっかり持つことができます。

<茶わんの持ち方>



ふち(またはへり)

糸底

4本の指で糸底を支え、親指を茶わんのふちにかかけます。

<こんな持ち方をしていませんか?>



指を茶わんの中に入れてたり、つかむように持ったりするのは、やめましょう。

こんなことにも気をつけましょう

ごはんつぶが残ったままになっていませんか?
最後のひとつぶまでしっかり食べましょう。

