

*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。

Table with 12 columns for days 1 to 15. Each column contains menu items (献立名), ingredients with quantities and color codes (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価). Includes illustrations of flowers and a 'No Milk' notice.

Table with 10 columns for days 18 to 29. Each column contains menu items (献立名), ingredients with quantities and color codes (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価). Includes illustrations of a person and a 'No Milk' notice.

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。

3つのアクション

「朝食宣言!」~毎日食べます「朝ごはん」~
 私たちは活動するためのエネルギーを食べ物からもらっています。寝ている間も「脳」は活動し続けているため、朝起きる頃にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べずに学校へ行くと、集中力が続かなかったり、イライラしたり、体がだるくなったりするのはそのためです。朝ごはんには脳を目覚めさせる大切な役割があります。毎日しっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



【10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)
774	28.8	21.2	395	2.8

A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
274	0.44	0.55	34

調理法

★ゆずドレッシングサラダ(11日の献立)

- ① ロースハム、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ロースハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーンは下ゆでし、水分を切っておく
- ③ 油、レモン果汁、ゆずマーマレード、塩、こしょうを鍋に入れ加熱してドレッシングを作る。
- ④ ③のゆずドレッシングの中に②の材料を入れて合わせる。

※ゆずマーマレードの代わりに、ゆず茶などに使用するゆずの砂糖漬けでも代用できます。

箕面の畑だより

7月の下旬、萱野にある大谷さんの畑を訪ねました。夏の日差しを浴びて、なす、オクラ、バジル、モロヘイヤなどがたくさん育っていました。



なす

大谷さんの畑のなすは、農薬や化学肥料の使用を通常の半分以下に減らして栽培する、「大阪エコ農産物」として認証されています。農薬の量を減らすために、虫を早めに見つけて駆除したり、納豆菌を葉にまいて病気にかかりにくくしたりして工夫をしているそうです。

なすは、5月初めに苗を植えて、6月から9月に収穫します。収穫の目安は、表面がつやつやしていること、皮にハリがあること、そして持ってみてしっとりした手ざわりであることだそうです。

うねには黒いビニールシート(「黒マルチ」といいます。)をかぶせて、水の蒸発を防いでいました。土はとてもやわらかく、微生物が死なないように、トラクターを使う回数を減らしたり、米ぬかをまいたり、堆肥を入れたり、いろいろな工夫をして土づくりをされていました。



オクラの花

<大谷さんから子どもたちへのメッセージ>
 くさみのない食べやすい野菜を作るようにしているので、たくさん食べて、新型コロナウイルスに負けず元気に過ごしてください。

植え付けの時に「竹パウダー」をまいているので、野菜にあまみがあるそうです!

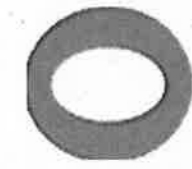
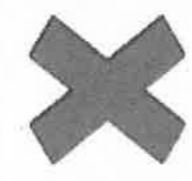


給食には、9月になす、秋から冬にかけて大根や白菜、ブロッコリーを納品して下さる予定です。楽しみですね。

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー 【その4 後かたづけ】

今回は「給食の後かたづけ」について紹介します。①~④の質問に答えて下さいね。

① はし・スプーンは向きをそろえて返していますか? (はい ・ いいえ)
 口に入れる部分が次の人の手につくことがないように、同じ向きに並べて入れましょう。



② 食器を返す時は割れないよう、ていねいに置いていますか? (はい ・ いいえ)



乱暴に置くと食器が割れてしまいます。同じ種類ごとに上向きにして重ねましょう。食器かごより高く重ねると倒れて割れることがあります。みんなで使う食器なので大切に扱きましょう。

③ 食器におかずやごはんが残ったままになっていませんか? (はい ・ いいえ)



食器におかずが残っていたり、ごはんつぶがついたままになっていたりすると、食器かごに収まらなくなったり、途中で汁がこぼれたりします。食器に残っているおかずは、もとの食缶にていねいに返してから食器かごに入れましょう。



④ ごみはかさばらないように、小さくまとめていますか? (はい ・ いいえ)



ゼリーのカップはふたをとって重ねる、ちまきの皮は小さくまとめるなど一人ひとりが気をつけることで、学校全体のごみのかさを減らせます。☆ヨーグルトドリンクの空き容器は他のごみとは別に回収されます。他のごみが混ざらないように気をつけてください。

食育だより



SDGs 3 つてなに? ~食生活でできること~

3 すべての人に健康と福祉を

(あらゆる年齢のすべての人々が、心もからだも健康にらせる社会を実現)

【健康なからだをつくるための食生活】

平和で豊かな国をつくっていくために、心も体も健康であることが大切です。自分の食生活を振り返って見直すところを探してみよう!(当てはまる項目にチェックを入れよう。)

- ①朝ごはんを欠かさず食べている
- ②栄養バランスを考えた食事をしている
- ③ジュースではなく、お茶や水を飲むようにしている
- ④おかしを食べ過ぎないようにしている
- ⑤よく噛んで食べるようにしている



何個チェックが入ったかな?すべてにチェックを入れられるよう食生活を見直してみましよう。成長期の栄養を考えて作られた学校給食も、みなさんが健康に暮らすための取り組みの一つですよ。

