

\*すべての献立に、牛乳がつかます。 \*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 columns for days (1日(金) to 15日(金)), menu items (献立名), and ingredients/usage (材料名および使用量(g)). Includes a 'この日は牛乳はつきません。' (No milk today) box for the 11th.

Table with columns for days (18日(月) to 29日(金)), menu items (献立名), and ingredients/usage (材料名および使用量(g)). Includes a 'この日は牛乳はつきません。' (No milk today) box for the 26th.



◎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のになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)です。

◎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。

| 一ヶ月 平均          |             |           |               |           |              |            |            |           |
|-----------------|-------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|-----------|
| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン         |            |            |           |
|                 |             |           |               |           | A<br>(μgRAE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |
| 528             | 20.8        | 16.1      | 359           | 1.8       | 208          | 0.32       | 0.46       | 22        |
| 616             | 22.9        | 17.0      | 366           | 2.1       | 222          | 0.36       | 0.48       | 24        |
| 668             | 24.4        | 17.8      | 372           | 2.3       | 237          | 0.39       | 0.50       | 26        |

### 3つのアクション

「朝食宣言!」～毎日食べます「朝ごはん」～

わたし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。



## ★ゆずドレッシングサラダ 調理法 (11日こん立て)

10月のこん立てより

- 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、ゆずの砂糖漬などでも代用できます。

## 箕面の畑だより



オクラの花



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、つやつやしたなす、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さいばいする、「大阪エコ農産物」として認証されています。虫を早めに見つけてく除することで農薬の量を減らす、納豆きんをまいて病気にかかりにくくするなどの工夫をしているそうです。

5月初めに苗(なえ)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や、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、び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、たい肥を入れたり、いろいろな工夫をして土づくりをされていました。

### <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」についてしょうかいします。①～④の質問にも答えて下さいね。

- ①はし・スプーンはむきをそろえて返していますか?  はい ・ いいえ  
 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たお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しましょう。

- 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ると、食器かごに収まらなくなったり、と中で汁(しる)がこぼれたりします。残した時は、もとの食かんにていねいに返しましょう。



- 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すことができます。

☆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。

### ①～④の答え

全部「はい」の人…かたづけ名人!すばらしいですね。

これからもみんなで協力してきちんと後かたづけをしましょう。

