

\*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 of the week (1日(月) to 16日(火)) and rows for menu items (献立名) and nutritional values (材料名および使用量). Includes a 'この日は牛乳はつきません。' (No milk today) notice for the 5th.

Table with columns for days of the week (17日(水) to 30日(火)) and rows for menu items (献立名) and nutritional values (材料名および使用量). Includes a 'この日は牛乳はつきません。' (No milk today) notice for the 18th.

◎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。

◎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。

Table showing average nutritional values for November (11月 平均) with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron, and rows for Vitamin A, B1, B2, and C.



### 3つのアクション

## 「お米習慣!」～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になり、いつもよりもいっそうごはんがおいしい時期です。お米は大変優れた食材で、エネルギーのもととなる炭水化物が主な栄養ですが、体をつくるたんぱく質、



体を整えるカルシウムなどもふくまれています。また、ごはんはゆっくり消化され、脳や体への活動エネルギーが持続するので、やる気や集中力が高まります。

おいしい新米をおかずといっしょに食べて、健康な体をつくりましょう。

## 箕面の畑だより



9月の初じゅん、牧落の山口さんの畑を訪れると、なすをはじめ、とうがん・さつまいも・キャベツ・ブロッコリー・レモン・すだちなど、たくさんの野菜や果物を育てておられました。

### 給食に納品された「ひめとうがん」



とうがんは大きなものと10kgをこえるものもありますが、「ひめとうがん」は少し小さめの品種で、ひとつ1.6kgほどです。写真のようにぶらさげて育てると、傷がついたり、黄色く変色したりせずに大きくなってくれるそうです。小さいうちは細いトゲが表面にたくさんついていますが、成長して収めるところには、トゲはなくなっているそうです。9月には小学校に納品していただきました。

こぶりなのでぶらさげて育ちます。



### 「まびき」って…?

種から育てたにんじんがちょうど小指くらいの大きさに育ったころ、土の中の栄養を吸収し、さらに大きく育つように、まわりのにんじんを何本かぬくそうです。これを「まびき」といい、まびいたにんじんは、まだ若く葉もやわらかいので、おいしく食べられるそうです。

### 山口さんにインタビュー!

Q.畑仕事でうれしいことは何ですか?

A.やはり収めくです。あとは、畑で仕事をしていると今の季節のようにすずしい自然の風を感じられることです。

Q.子どもたちみんなへメッセージを

お願いします。

A.野菜は、好き嫌いせずにぜひ食べてください!

## ★みぞれなべ (11月29日のこん立)

### 調理法

11月のこん立より

- ① ぶた肉はうす切り、豆ふは角切り、はくさいは短冊切り、にんじんは1ちょう切り、しめじは小ふさに分ける。春ぎくは食べやすい長さに切っておく。
- ② 糸こんにゃくは食べやすく切り、さっとゆでしておく。
- ③ 大根はすりおろす。
- ④ こんぶとけずり節でだしをとり、に立ったらぶた肉を入れる。火が通ったら、にんじんやはくさいのしんなどかたいものから順に入れてにる。
- ⑤ ③の大根おろしを入れ、塩、しょうゆで味付ける。

## 読書週間こん立

10月27日(水)～11月9日(火)は読書週間です!  
今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

### 01日(月)「キキの肉団子トマト煮込(にこみ)」…『魔女(まじょ)の宅急便』より

ほうきで空を飛ぶ魔法(まほう)を使い、コリコの町で宅急便屋さんを始めたキキの物語。大みそかにキキのふるさとで食べられていた、肉団子をトマトでにこんだ料理です。

### 02日(火)「おじいさんのポテト・スープ」…『ポテト・スープが大好きな猫(ねこ)』より

中学校2年生の教科書にのっている物語です。テキサスで生まれ育ったおじいさんと、ねずみ1ぴきつかまえたことのないねこ。そんなねこの好物は、「おじいさんが作ったポテト・スープ」です。

### 010日(水)「あめだまみどりごはん」「ころもうみ」「えだみかんのポタージュ」

…『ぜったいたべないからね』より

チャーリーの妹は、食べ物のすききらいがたくさんあります。チャーリーは妹が苦手なものを食べられるように工夫をします。「ころもうみ…?なんだろう?」本を見ると正体がわかりますよ!

## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その5 おはしの持ち方】

今回は「おはしの持ち方」についてしょうかいします。

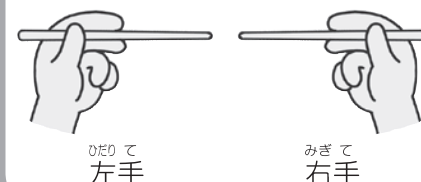
おはしは、はさむ、切る、くるむ、ほぐす、おさえる、よせる、すくう、まぜるなどいろいろな使い方ができます。

おはしを上手に使うと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。

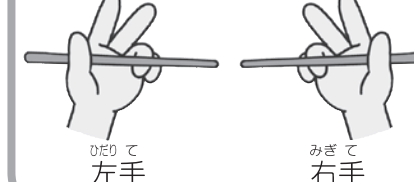


### おはしの持ち方 ～練習してみよう～

① えんぴつを持つように1本を持つ。



② 親指のつけ根と薬指の間にもう1本を入れる。



③ 上のはしは親指、人差し指、中指の3本で持つ。下のはしは親指のつけ根と薬指でささえる。

