

\*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 containing 15 columns of meal plans (days 1-15), material usage (g), and nutritional values (kcal, protein, fat) for elementary school years 1-3.

Main table containing 6 columns of meal plans (days 16-23), material usage (g), and nutritional values (kcal, protein, fat) for elementary school years 1-3.

◎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 December, including Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

Section titled '箕面市内の6年生が考えた給食メニュー' (Menu created by 6th graders in Mino City) for December, featuring a '3つのアクション' (3 Actions) theme.

Section titled '3つのアクション' (3 Actions) with the theme '野菜たっぷり「バランスごはん!」' (Vegetable-rich 'Balance Meal!'), promoting winter vegetable consumption.

# 箕面の畑だより



10月の下旬、給食に使用するさつまいもの収穫を手伝うため、新稲にある箕面市農業公社の畑を訪れました。さつまいもは、5月中下旬に植えられた「紅はるか」という品種で、しっかりとしているの厚なあまさが特徴です。約5ヶ月の間草かりや、つるがえしなどの世話をしようやく収穫できる大きさに成長しています。

学校の栄養士も、農業公社の方にさつまいもの収穫のポイントを教わって作業に加わりました。

つるがえしとは…うねとうねの間につるがのびてくると、そこで根をはり新しくいもを作ろうとします。そちらに栄養が取られないように、根をとり、つるごと丸めてうねの上に乗せておくことを「つるがえし」と言うそうです。



まず、畑の上にのびているつるを全て取り、その下のビニールシートをはがすところから始めました。



どこにもあるかな？

収穫したさつまいもは、大きさごとにより分けま  
す。学校給食では、10月・11月のこん立に使用しまし  
た。とてもあまくておいしかったです。

土の中のさつまいもを傷つけないように、まず手で周りの土をほってから、スコップでほり起こすのも大変でした。

## 【農業公社のかたからのメッセージ】

「雑草かりなどの地道な作業は大変ですが、いいものができるとうれしくなります。いいさつまいもがたくさんできたので、いっぱい食べてもらいたいです。」

## 調理法 12月のこん立より ★大根もち(16日こん立)

- ① まぐろ油づけは油をきっておく。葉ねぎは小口切り、切り干し大根はもどして1cmはばに切る。だいこんはおろして水分をかるくしぼり、しぼりじるはとっておく。
- ② でんぷん、上新粉、塩、しょうゆ、①を混ぜ合わせ、だいこんのしぼりじるでかたさを調整する。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を一口大に平たく丸めて入れ、両面を焼く。

(給食では、オープン皿に油をひき、②を流し入れ、平らにして、180℃のオープンで、15分ほど焼きます。)

## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その6 おはしの使い方のタブー】

今回は「おはしの使い方のタブー」についてしょうかいします。おはしの使い方のタブーは、「忌(い)みばし」や「嫌(きら)いばし」といわれ、たくさんの種類があります。ついやってしまっているものはありませんか？自分の食べ方を見直してみましょう。

<p>・刺(さ)しばし</p> <p>料理をはしで刺(さ)すこと。</p>	<p>・寄せばし</p> <p>はしで器を引き寄せること。</p>	<p>・かきばし</p> <p>器に直接口をあて、はしで料理をかきこむこと。</p>
<p>・迷いばし</p> <p>どれを食べるか迷い、はしを料理の上で動かすこと。</p>	<p>・渡(わた)しばし</p> <p>はしを食器にわたして置くこと。</p>	<p>・探りばし</p> <p>器の底にある食材などを探り出すこと。</p>
<p>・もぎばし</p> <p>はしについたごはんつぶなどを口でもぎるように食べること。</p>	<p>・押(お)し込(こ)みばし</p> <p>料理を口の中にはしで深くおしこむこと。</p>	<p>・叩(たた)きばし</p> <p>はしで器をたたくこと。</p>
<p>・拾いばし(合わせばし)</p> <p>はしとはしで料理を受けわたすこと。</p>	<p>・指しばし</p> <p>はし先で人や物を指すこと。</p>	<p>・涙(なみだ)ばし</p> <p>はし先から料理のしるをポタポタと垂らすこと。</p>



\*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 of school lunch menus for Dec 1-15, 2021. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional values.

Summary row for energy, protein, and fat content for each day's menu.

Continuation of the menu table for Dec 16-23, 2021, including winter and Christmas special menus.

【12月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for December: Energy (777 kcal), Protein (28.3g), Fat (21.0g), Calcium (406mg), Iron (2.6mg), and Vitamins A, B1, B2, C.

◎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、種類類など)です。

12月の採用献立のお知らせ! 市内の6年生が考えた給食メニュー. Includes a table of the selected menus for Dec 2, 8, and 16, and a '3つのアクション' section with tips on eating winter vegetables.

# 箕面の畑だより

10月の下旬、給食に使用するさつまいもの収穫を手伝うため、新稲にある箕面市農業公社の畑を訪れました。さつまいもは、5月中旬に植えられた「紅はるか」という品種で、しっとりとした食感と濃厚な甘みが特徴です。植えてから約5ヶ月、草かりや、つるがえしなどの世話をしようやく収穫できる大きさに成長しています。

学校の栄養士も、農業公社の方にさつまいもの収穫のポイントを教わって作業に加わりました。

つるがえしとは…うねとうねの間につるがのびてくると、そこで根をはり新しいもを作ろうとします。そちらに栄養が取られないように、根をとり、つるごと丸めてうねの上に乗せておくことを「つるがえし」と言うそうです。



まず、畑の上のつるを全てかり取り、その下のビニールシートをはがすところから始めました。



どこにもあるかな？

収穫したさつまいもは、大きさごとにより分けます。学校給食では、10月・11月の献立に使用しました。とても甘くておいしかったです。

さつまいもを傷つけないように、まず手で周りの土を掘ってから、スコップで掘り起こします。

### 【農業公社の方からのメッセージ】

「雑草刈りなどの地道な作業は大変ですが、いいものができるとうれしくなります。いいさつまいもができたので、たくさん食べてもらいたいです。」

## 調理法

### 大根もち(16日の献立)

- ① まぐろ油づけは油をきっておく。葉ねぎは小口切り、切り干し大根はもどして1cmはばに切る。大根はおろして水分をかるくしぼり、しぼり汁はとっておく。
- ② でんぷん、上新粉、塩、しょうゆ、①を混ぜ合わせ、大根のしぼり汁でかたさを調整する。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を一口大に平たく丸めて入れ、両面を焼く。  
(給食では、オープン皿に油をひき、②を流し入れ、平らにして、180℃のオープンで、15分ほど焼きます。)



## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その6 おはしの使い方のタブー】

おはしの使い方のタブーは、「<sup>い</sup>忌みばし」や「<sup>きら</sup>嫌いばし」といわれています。知らずにしてしまっているものはありませんか？自分の使い方を見直してみましょう。

<p>• 刺しばし</p> <p>料理をはしで刺(さ)すこと。</p>	<p>• 寄せばし</p> <p>はしで器を引き寄せること。</p>	<p>• 叩きばし</p> <p>はしで器をたたくこと。</p>
<p>• 迷いばし</p> <p>どれを食べるか迷い、はしを料理の上で動かすこと。</p>	<p>• 渡しばし</p> <p>はしを食器にわたして置くこと。</p>	<p>• かきばし</p> <p>器に直接口をあて、はしで料理をかきこむこと。</p>
<p>• 拾いばし(合わせばし)</p> <p>はしとはしで料理を受け渡しすること。</p>	<p>• 押し込みばし</p> <p>料理をはしで口の中に深く押し込むこと。</p>	<p>• 涙ばし</p> <p>はし先から料理の汁をポタポタと垂らすこと。</p>

農林水産省ホームページ「きれいな「はし」の持ち方とマナー」参照

## 食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つくる責任 つかう責任

12 つくる責任 つかう責任

(生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動を取ろう)

日本はフードロス大国 ※フードロス…食料を捨てるなどの無駄



日本では一年間で600万トンの食品が廃棄されている。

一人分にすると



毎日お茶碗一杯分を廃棄している。

「もったいない」だけでなく、ごみとして燃やすときのエネルギーの無駄遣いにつながるよ



### 【~私たちにできること~】

- ①残さず食べよう 水や土地の無駄づかいや、ごみ処理にかかるエネルギーの消費を削減
- ②牛乳を飲む 廃棄にかかる水や、水の浄化にかかるエネルギーの消費を削減
- ③分別しよう リサイクルできるものを分別することで資源を守ることができる

\*給食室でもおいしく食べられるよう調理の工夫をしたり、分別をしてリサイクルをしたりしています。