

\*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 menu table with columns for dates (12日水 to 26日水) and rows for ingredients and nutritional values. Includes illustrations of food items and a 'この日は牛乳はつきません。' (No milk today) note.

Table for 27日(木), 28日(金), and 31日(月) menus. Includes ingredients, quantities, and nutritional values for each day.

◎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 1月平均 (January Average) nutritional values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

3つのアクション (3 Actions) section featuring '朝食宣言!' (Breakfast Declaration), '食は健康!' (Food is Health), and 'お米習慣!' (Rice Habit) with a character illustration and explanatory text.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) section with a banner, dates (1月24日~30日), and a list of featured dishes for each day from Jan 24 to Jan 28.

# 箕面の畑だより



10月上旬ゆん、萱野にある森田さんの畑をたずねました。

畑には、「紅くるり」「紅芯(しん)大根」という大根や、「あやめ雪」というかぶが育っていました。暑さが少し和らぐ9月20日ごろ同じ畑で9月にじゃがいもを収かくした後に、大根やかぶを植えたそうです。

大根やかぶは、植えてから55日くらいで収かくできる大きさに育つので、一度にたくさん植えるのではなく、期間を20日以上あけて3~4回に分けて植えて、収かくする時期をずらしているそうです。

畑には不織布のシートがかぶせてあり、それをめくると小さな芽が出ていました。イナゴという虫が畑にやってきて育ってきた芽を食べってしまうのを防いでいるそうです。

他の畑では、リーフレタスやサンチュがもうすぐ収かくできる大きさに育っていました。これらはレストランに出荷する予定だそうです。

12月にはたまねぎのなえ作りをおこない、畑に植えられます。

じゃがいもは3月ごろに種いもを畑に植えるそうで、成長したたまねぎ、じゃがいもは来年の7月ごろから学校給食に納品していただく予定です。森田さんは今年も7月にたまねぎ、8・9月にじゃがいもを学校に納品してくださいました。来年も楽しみですね。

## ★シェパースパイ 調理法 (1月25日のこん立) 1月のこん立より

- ①【マッシュポテト】を作る。じゃがいもをいちよう切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②①にブイヨン、水、塩を加え、じゃがいもをつぶしてなめらかにする。
- ③【ミートソース】を作る。たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ④ひき肉を油でいため、たまねぎ、ピーマンを加えていためる。
- ⑤トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて調味し、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
- ⑥グラタン皿に④のミートソースを入れて平らにならし、②のマッシュポテトをのせて覆い、フォークなどで表面に格子のような模様をつける。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

## 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー！ 1月の採用こん立をお知らせします！

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！  
今月は2つのこん立が登場します。楽しみにしていってくださいね。  
(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

実施日	給食のこん立名	考えた人の学校名
14日(金)	ササミチリ豚汁	萱野東小学校
31日(月)	ぶりのさっぱりゆずあん とろとろ野菜のみそほうとう	萱野北小学校

## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その7 食事のあいさつ】

みなさんは、食事の時にあいさつをしていますか？ みなさんが毎日食べている食事にはたくさんの人の手がかかっています。感謝の気持ちをこめて、しっかりあいさつをして、いただきましょう。



### 「いただきます」とは？

「いただきます」という言葉は、自然のめぐみや生き物の命をいただいて生きていることから来ています。また、食材を届けてくれる人や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちがこめられています。



### 「ごちそうさま」とは？

「ごちそうさま」は、「御馳(ごち)走様」という漢字で表し、「馳(ち)走」は走り回るという意味です。「私のために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございました。」という感謝の気持ちをこめた言葉です。

## ～給食ができるまでに、関わる人たち～

### 野菜

それぞれの野菜の持ちように合わせて、虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら、大切に育てられます。



### 牛乳

牧場では、毎日のえさやりの他、牛の体をふき、牛舎の清そうをして、清潔にすることも大切な仕事です。



### 魚

漁師さんの仕事場は海の上。安全にたくさんの魚がとれるよう、天気などの情報収集が欠かせません。



### 肉

牛、ぶた、にわとりなどが病気になるよう、ちく産農家さんは一時も気をぬけません。



### 米

米作りには、約5か月の月日がかかります。この間、ただ植えて終わりではなく、草取りや水の管理など多くの手間を必要とします。



### 調理員さん

たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きななべを混ぜるのは大変ですが、みなさんにおいしい給食を食べてもらえるようにがんばっています。



### 運ばんしてくれる人

給食に使う食品をていねいに大切に運んでくれています。



### 栄養士さん

栄養素のバランスが良く、おいしい毎日のこん立を考えています。



\*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 menu table with columns for dates (12日 to 26日) and ingredients with their respective energy and nutrient values. Includes icons for milk and a note 'この日は牛乳はつきません'.

Table for 27日(木), 28日(金), and 31日(月) with menu items and ingredient lists.

◎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 '11月平均栄養価' showing average nutritional values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

Section titled '3つのアクション' (3 Actions) with a character 'ごはんマン'. It lists: 1. 「朝食宣言!」~毎日食べます「朝ごはん」~, 2. 「食は健康!」~野菜たっぷり「バランスごはん」~, 3. 「お米習慣!」~旬と味わう「お米のごはん」~. It also includes a message about winter break and eating breakfast.

Section titled '全国学校給食週間' (National School Lunch Week). It explains the history of school lunches and lists the theme meals for each day from 24th to 28th: 24th (Russia/Ukraine), 25th (UK/NZ), 26th (Indonesia), 27th (Finland), 28th (Ecuador).

市内の6年生が考えた給食メニュー  
1月の採用献立をお知らせします！

6年生が給食の献立作りチャレンジ！今月は2つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。  
(給食に合うように内容を一部変更しています)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
14日(金)	ササミチリ 豚汁	萱野東小学校
31日(月)	ぶりのさっぱりゆずあん とろとろ野菜のみそほうとう	萱野北小学校

調理法

シェパースパイ(25日の献立)

- ①【マッシュポテト】を作る。じゃがいもを切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁をきって、ブイヨン、水、塩を加え、じゃがいもをつぶしてなめらかにする。
- ②【ミートソース】を作る。たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、ひき肉をいため、たまねぎ、ピーマンを加えていためる。トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて調味し、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
- ③ グラタン皿に②のミートソースを入れて平らにならし、①のマッシュポテトをのせて覆い、フォークなどで表面に格子のような模様をつける。200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

箕面の畑だより

10月上旬、萱野にある森田さんの畑をたずねました。畑には、「紅くるり」「紅芯(こうしん)大根」という大根や、「あやめ雪」というかぶが育っていました。暑さが少し和らぐ9月20日頃、じゃがいもを収穫した後に、大根やかぶを植えたそうです。

大根やかぶは、植えてから55日くらいで収穫できる大きさに育つので、一度にたくさん植えるのではなく、期間を20日以上あけて3~4回に分けて植えて、収穫する時期をずらしているそうです。

畑には不織布のシートがかぶせてあり、それをめくると小さな芽が出ていました。イナゴが畑にやってきて、育ってきた芽を食べしまうのを防いでいるそうです。



他の畑では、レタスやサンチュがもうすぐ収穫できる大きさに育っていました。これらはレストランに出荷する予定だそうです。



かぶせられた不織布のシート

シートをめくってみると  
小さな芽が...

12月にはたまねぎの苗作りをおこない、えんぴつほどの太さになったら畑に定植します。じゃがいもは3月ごろに種芋を畑に植えるそうで、成長したたまねぎ、じゃがいもは7月頃から学校給食に納品していただく予定です。森田さんは昨年も7月にたまねぎ、8・9月にじゃがいもを学校に納品してくださいました。今年も楽しみです。

《箕面産の農作物(12月分)》

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その7 食事のあいさつ】

みなさんは、食事の時にあいさつをしていますか？ あいさつには、感謝の気持ちが込められています。



「いただきます」

「いただきます」という言葉は、「自然の恵みや生き物の命をいただいて生きている」ことから来ています。また、食材を届けてくれる人や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちが込められています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、「御馳走様」という漢字で表します。「馳走(ちそう)」とは、「走り回る」という意味です。「私のために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございました。」という感謝の気持ちを込めた言葉です。

～給食ができるまでに、関わる人たち～

米・野菜 <農家>

米作りには、約5か月の月日がかかります。この間、草取りや水の管理など多くの手間を必要とします。野菜は、種類に合わせて虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら、大切に育てます。



魚 <漁師、水産業>

仕事場は海の上。安全にたくさん魚がとれるよう、天気などの情報収集が欠かせません。



運送業

給食に使う食品を、新鮮さや品質を保ち、ていねいに扱い大切に運んでくれています。



肉 <畜産農家>

牛、豚、鶏などが病気にならないよう、世話をします。一時も気をぬけません。



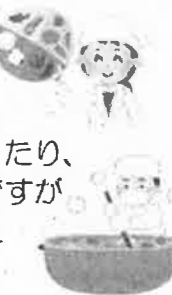
牛乳 <酪農家>

牧場では、毎日のえさやりの他牛の体をふき、牛舎の清掃をして、清潔にすることも大切です。



栄養士・調理員

栄養のバランスを考えて立てた献立を、おいしく作ります。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きななべで調理するのは大変ですがみなさんにおいしく食べてもらえるようにがんばっています。



食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

13 気候変動に具体的な対策を

13 気候変動に具体的な対策を

- ・気候変動に関する効果的な計画を立てたり、管理したりする力を高めよう
- ・自然災害が起きたときに対応する力を持てるようにしましょう

○温暖化が進むと...海面上昇、洪水・豪雨、水不足、生態系への影響(農業・漁業への打撃)、食料不足などが心配

【給食室で取り組んでいること】

割れた食器や段ボールをリサイクル

業務用サイズでゴミを少なく

地産地消の推進

近距離輸送  
CO<sub>2</sub>排出削減

