

*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 (1日(火) to 16日(水)) and rows for menu items and ingredients. Includes icons for 'No milk today' and 'No soy milk today'.

Continuation of the menu table for dates 17日(木) to 28日(月). Includes icons for 'No milk today' and 'No soy milk today'.

【2月平均栄養価】

Nutrition table with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, and Vitamins A, B1, B2, C. Values are provided in kcal, g, mg, and μgRE.

◎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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 2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にチャレンジ! 今月は3つの献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。



Table with 3 columns: 実施日 (Implementation Date), 給食の献立名 (Menu Name), 考えた人の学校名 (School Name of the Thinker). Rows include 2日(水), 17日(木), and 24日(木).

調理法

さば缶ふりかけ (2月17日の献立)

- ①さば缶は汁気を切り、ほぐしておく。ひじきはもどして水気を切っておく。
- ②こまつなは下ゆでし、1cmに切る。しょうがはみじん切りにする。白ごまはいっておく。
- ③さば缶、ひじき、しょうがをいため、調味料を加える。
- ④汁気がなくなるまでさらにいため、こまつな、白ごまを加えてさついため合わせる。

箕面の畑だより

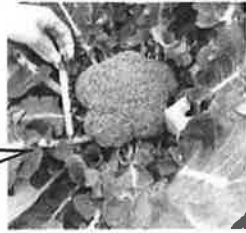
12月中旬、萱野の北脇さんの畑では、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、さといも、にんじんなど、たくさんの野菜が植えられ、収穫の時期を迎えていました。



はくさい

はくさいは8月頃に種をまき、ある程度大きく育ったら畑に植え替えます。暖かいうちは葉が広がったままですが、寒くなると葉っぱが巻いてきて、みなさんが知っているはくさいの形になっていきます。葉が巻いたあとは、中の方の葉っぱの数が増え大きくなります。大きなものは1玉4kgにもなるそうで、給食にもこの大きなはくさいを届けていただきました。

ペンの長さより大きなブロッコリー



だいこん

だいこんは畑で種から育てます。1つの穴に2つずつ種を植えて育て、芽が出て少し大きくなったら、2本のうち1本をぬきます。これを「間引き」と言い、間引きをすることで大きくて太いだいこんを育てることができます。抜いたほうは、「間引きだいこん」といい、こちらもおいしく食べられます。



畑には、収穫できるくらい立派に育っただいこんもあり、12月と1月の給食にも届けていただきました。あまみがあっておいしかったですね。

<元気な野菜を育てるために>

収穫が終わった後の畑では、次にまた元気なおいしい野菜を育てるために、4、5月ごろ冬野菜の後かたづけをします。茎や葉っぱなどの野菜くずを取り除くだけでなく、油かすなどの肥料を入れてトラクターで耕し、栄養たっぷりの土を作り直します。そこにまた新しくうねを作って次の夏野菜の種を植え、芽が出た後も毎日葉っぱの色など様子を見ながら肥料を加えたり、水をあげるなど、たくさんの工夫をして次の野菜が育てられます。

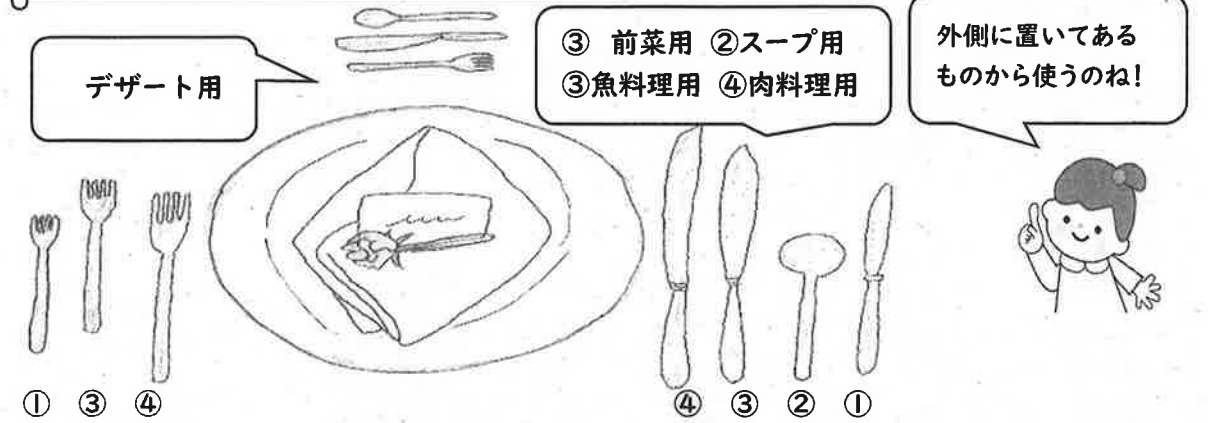
<箕面市農産物 1月使用分>

こまつな:生田さん(西宿) にんじん・根深ネギ:南谷さん(彩都) にんじん:生田さん・長谷川さん(外院) はくさい:川西さん(萱野) はくさい:稲次さん(新稲) チンゲンサイ:生田さん(外院) キャベツ:公社(新稲・如意谷) だいこん:公社(川合)

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その8 外国のマナー】

日本では、はしを使って食べますが、フォーク・ナイフ・スプーンを使って食べる国、手を使って食べる国もあります。

フォークとナイフとスプーンの使い方



洋食の食事の席では、フォークやナイフ、スプーンがセットされていることがあります。料理によって使うフォークやナイフの種類がちがいますが、料理が出てくる順に外側から使います。お皿の向こう側にあるのはデザート用です。

フォークとナイフで表す合図

置き方だけで食べ終わっているかどうか分かるね!



食事の途中
「まだ食べています。」
という合図。



食べ終わり
「ごちそうさま。」
「お皿をさげてもいいですよ。」という合図。

食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 14海の豊かさを守ろう 「海の資源を守り、大切に使う」



海は地球の約70%を占めています。この海から私たちはたくさんの恵みを受けて生活しています。豊かな恵みをもたらす海は、わたしたちが出すプラスチックゴミによって汚染が進んでいます。このままいくと「海のプラスチックの量は2050年までに魚の量を上回る」そんな予想もされています。

身の回りのプラスチック製品に「頼っている」生活を見直しましょう!

海を守るために私たちにできること

<プラスチックごみを減らすためにできること>

普段からプラスチックごみを出さないようにマイバックやマイボトルを持ち歩き、プラスチックの使用量を減らす。



<海を汚さないためにできること>

ごみはごみ箱に捨て、川や海に流れ込まないようにする。

