

*すべての献立に、牛乳が付きませす。

*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 for February 1st to 16th. Columns include date, menu name, ingredients with color-coded quantities, and nutrition facts. Includes illustrations of a girl, a snowman, and a snowflake.

Main menu table for February 17th to 28th. Columns include date, menu name, ingredients with color-coded quantities, and nutrition facts. Includes illustrations of a girl, a snowman, and a snowflake.

◎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。

Table showing average nutrition values for February. Columns: エネルギー, たん白質, 脂質, カルシウム, 鉄, and ビタミン (A, B1, B2, C). Rows show values for elementary school levels.

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。(給食に合うように内容を一部変更しています。)

Table listing the 6th grade menu items: 2日(水) いか入りパエリア れんこんとかぶのポトフ, 17日(木) HOTん汁 さば缶ふりかけ, 24日(木) 塩昆布入り大根菜めし 鶏肉とブロッコリーの照り焼き かぶたっぷり冬野菜スープ.



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、白ごまを加えてさっといため合わせる。

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、次にまた元気で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、栄養いっぱい土を作り直します。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。



1月に給食で使用した
箕面産農作物【とどろみ版】

北田 栄次さん(とどろみ)大根
古久保純三さん(とどろみ)葉ねぎ
中上 忠彦さん(とどろみ)白菜
長谷川 貴治さん(外院)にんじん
生田 梨恵さん(外院)にんじん 小松菜 チンゲンサイ
農業公社 (箕面市内)キャベツ 大根

寒い中、収穫して届けて
くださっています。
風邪予防!
たくさん食べてね。

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】

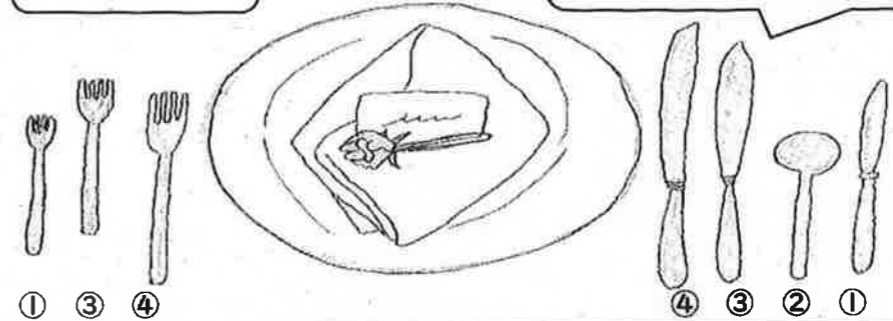
日本では、はしを使って食べますが、フォーク・ナイフ・スプーンを使って食べる国、手を使って日食べる国もあります。

フォークとナイフとスプーンの使い方

デザート用

③前菜用 ②スープ用
③魚料理用 ④肉料理用

外側に置いてある
ものから使うのね!



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。

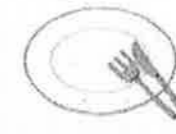
フォークとナイフで表す合図

置き方だけで食べ終わっている
かどうかがわかるね!



食事の途中

「まだ食べています。」
という合図。



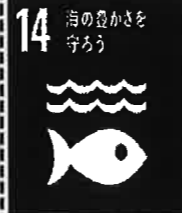
食べ終わり

「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。



*すべての献立に、ミルクがつきます。

*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 dates (1日(火) to 16日(水)) and rows for food items and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a '栄養価' row at the bottom of each date column.

Table with columns for dates (17日(木) to 28日(月)) and rows for food items and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a '栄養価' row at the bottom of each date column.

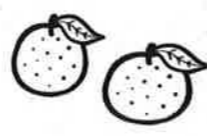
Table titled '[2月平均栄養価]' showing average nutritional values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

◎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。

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。(給食に合うように内容を一部変更しています。)

Table with columns for '実施日', '給食の献立名', and '考えた人の学校名'. Lists the 2nd, 17th, and 24th of the month with their respective menus and the schools that created them.

卒業お祝い給食の実施について 9年生を対象に2月25日(金)に卒業お祝い給食を実施します。 献立 当日の通常献立に、お祝い献立(とんかつ・お好み焼き・野菜のマヨ風) 内容 味焼き・みかんゼリーを追加します。



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、白ごまを加えてさっといため合わせる。

箕面の畑だより

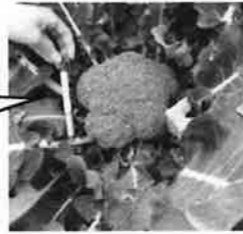
12月中旬、萱野の北脇さんの畑では、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、さといも、にんじんなど、たくさんの野菜が植えられ、収穫の時期を迎えていました。



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、次にまた元気で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、栄養いっぱい土を作り直します。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。

**1月に給食で使用した
箕面産農作物【とどろみ版】**

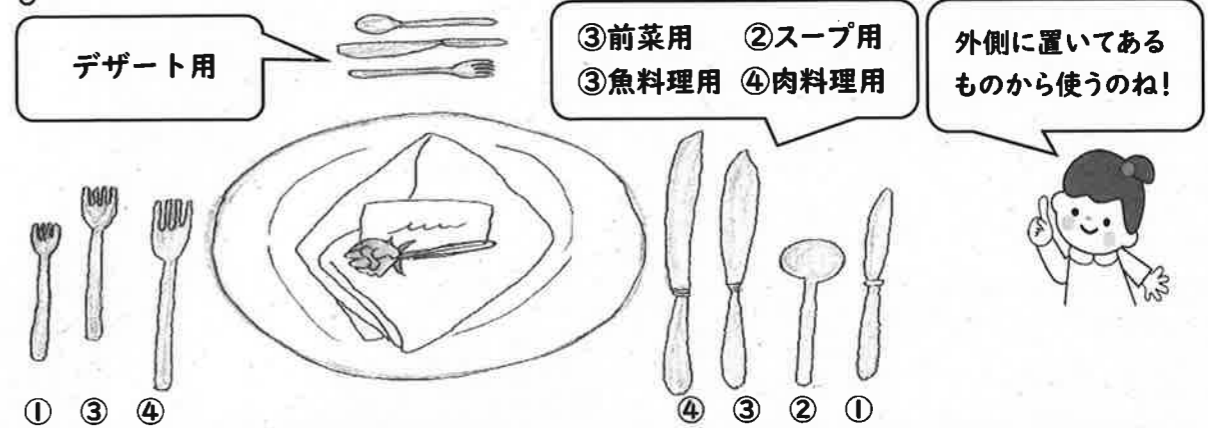
- 北田 栄次さん(とどろみ) 大根
- 古久保純三さん(とどろみ) 葉ねぎ
- 中上 忠彦さん(とどろみ) 白菜
- 長谷川 貴治さん(外院) にんじん
- 生田 梨恵さん(外院) にんじん 小松菜 チンゲンサイ
- 農業公社 (箕面市内) キャベツ 大根

寒い中、収穫して届けて
くださっています。
風邪予防!
たくさん食べてね。

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】

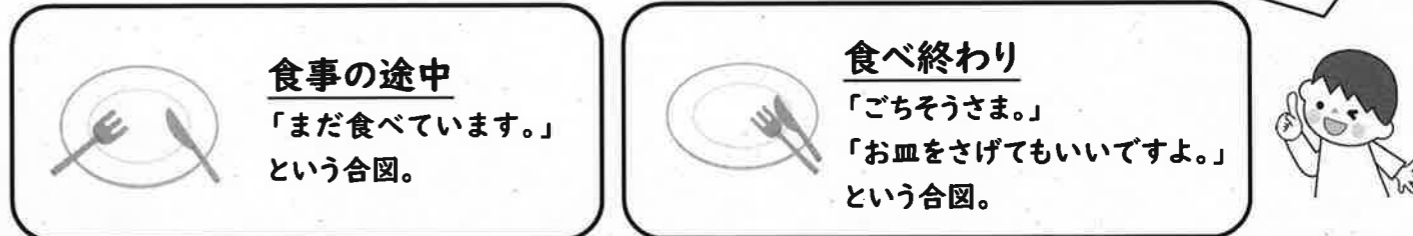
日本では、はしを使って食べますが、フォーク・ナイフ・スプーンを使って食べる国、手を使って日食べる国もあります。

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



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~
14海の豊かさを守ろう 「海の資源を守り、大切にしよう」



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。