

\*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 (1日(火) to 15日(火)), food items, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column with icons for cow's milk and fish. A box states 'この日は牛乳はつきません。' for 1日(火).

Table with columns for days (16日(水) to 23日(水)), food items, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column with icons for cow's milk and fish. A box states 'この日は牛乳はつきません。' for 16日(水).

◎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となる食品(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となる食品(野菜、きのこ類、果物など)、黄はおもにエネルギーのものとなる食品(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 3月 平均 (March Average) nutritional values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

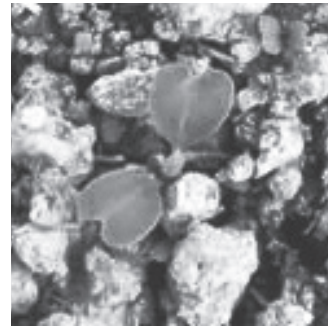
箕面市内の中学生がかいたイラストつき手巻きのりが登場します! 箕面市内の中学生が、手巻きのりのパッケージデザインにチャレンジしました。3月7日の手巻きのりの包装に、8枚の素敵なイラストが採用されています。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー! 3月の採用こん立をお知らせします! 6年生が給食のこん立作りチャレンジ! 今月は4つのこん立が登場します。楽しみにしててくださいね。(給食に合うように内容を一部変こうしている場合もあります。)

Table listing the 3-month adopted lunch menus (こん立) with columns for the date, menu items, and the school that created them.



# 箕面の畑だより



1月中じゅん、西宿にある長谷川さんの畑をたずねました。以前にも訪問させていただいた畑ですが、冬でも給食に出荷できるように新たにビニールハウスが建てられていました。ビニールハウスでは主に葉物野菜を育てておられ、冬は寒さを防いで温かく、夏はビニールを開けてシャ光ネットを張り、あまり熱くなりすぎないように調節して、野菜が元気に育てられるようになったそうです。

ビニールハウスは2とうあり、1とうは先日給食に出荷したのでほぼからっぽでした。もう1とうには12月下じゅんに種をまいたこまつなが小さい芽を出していました。

1㎡で約2.5kg取かくすることができるので、ビニールハウス1とうで約600kgのこまつなが取かくできます。これは箕面市内の20校の給食で使用するこまつなの約3日分と同じくらいの量です。

たくさん育つんですね。



となりの畑では、12月上じゅんに種をまいたほうれん草が育っていました。冬がしゅんのほうれん草は寒さにも強いので、ハウスさいばいではなく、外の畑で育てられていました。このほうれん草は2月下じゅんごろには食べられるようになるそうで、なんと全部給食に入れてくださる予定です。給食に登場するのが楽しみです。



長谷川さんはこの他にもにんじんやチンゲンサイなど1年中たくさんの野菜を給食に入れてくださっています。「がんばって育てているので、たくさん食べてくださいね。」と話しておられました。



## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー 【その9 振り返り】

今年度は「おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー」についてしょうかいしました。1年間学んできたことをふりってみましょう。



### 【食事の姿勢】

- ① 食事の時は、足をゆかにつけて姿勢よく食べている。 【 はい ・ いいえ 】
- ② ひじをついて食べていない。 【 はい ・ いいえ 】

### 【食器やはしのあつかい方】



- ③ 茶わんを正しく持つことができる。 【 はい ・ いいえ 】
- ④ 茶わんにごはんつぶが残らないように食べている。 【 はい ・ いいえ 】
- ⑤ 和食の食器を正しく並べることができる。 【 はい ・ いいえ 】
- ⑥ 食器を置く時、割れないようにていねいに置いている。 【 はい ・ いいえ 】
- ⑦ はしを上手に持つことができる。 【 はい ・ いいえ 】
- ⑧ はしの使い方のタブーを3つ以上言える。 【 はい ・ いいえ 】

### 【食事のマナー】



- ⑨ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができる。 【 はい ・ いいえ 】
- ⑩ 洋食を食べるときのフォークとナイフとスプーンを使う順番がわかる。 【 はい ・ いいえ 】

### 【はい】と答えられたのは、何問ありましたか？

自信の無い人は今年度の給食だよりの「おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー」を見直してみてくださいね。

### ★ひき肉とうす切り じゃがいものトマトに



調理法  
3月のこん立より

- ① ジャがいもは、いちょう切りにしてゆでておく。
- ② たまねぎは、あらみじん切り、ホールトマトはあらくつぶしておく。
- ③ こおり豆ふは、もどして細かく切っておく。
- ④ ひき肉ソースを作る。フライパンに油を熱し、ふたひき肉をいためる。ふたひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えてさらにためる。
- ⑤ ④にホールトマトと③のこおり豆ふを加え、ブイヨンとトマトケチャップを入れてにる。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえ、水でといた上新粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ ①のじゃがいもを、油をぬったたい熱皿にうすく広げ、その上に⑥のひき肉ソースをのせ、米パン粉をふって、オープンやオープントースターでこげ目がつくまで焼く。

私たちの体はすべて、私たちが食べた物からできています。元気な体を作るもとは、毎日の食事です。箕面市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをおさえています。しっかり運動して、よくなることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れて、いろんなことにチャレンジしましょう。

### 3つのアクション

#### 「朝食宣言！」

～毎日食べます「朝ごはん」～

#### 「食は健康！」

～野菜たっぷり「バランスごはん」～

#### 「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～



ごはんマン