

野菜嫌いの
子どもが完食!

レタス丼

箕面市
学校給食
人気メニュー

子どもが
大好き!



材料（4人分）

ごはん	4杯	油	小さじ1
焼き豚	80g	塩・こしょう	少々
レタス	1/2個	さとう	大さじ2/3
たまねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2/3
にんじん	1/3本	水	1カップ程度
ピーマン	1個	片栗粉	大さじ2/3
たけのこ水煮	1/2個 (千切りを使うと便利)		

冷蔵庫の残り野菜でOK!

作り方

- たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、焼き豚は短冊切り、レタスはざくざく切っておく。
- フライパンに油を熱し、にんじん、たまねぎ、の順に入れて炒め、他の材料も入れて炒め、塩こしょう少々で味つける。
- 水とさとう、しょうゆを入れ、さっと煮た後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 最後にレタスを加え、しんなりする程度に火を通す。
- ごはんにのせればできあがり。

スーパーにも 防災がある

大地震が起きたとき、
救援物資が届くまで……
3日間持ちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしに
いつも防災

水 ひとり1日3リットルの
飲料水が3日分必要

1日 3L × 3日 = 9L

食糧 調理しなくても 食べられるもの

- レトルト食品（おかゆ、雑炊、シチューなど）
- 缶詰
- ・ピン詰め食品

今日さっそく、1つでも買って帰りましょう

防災用の特別なものでなく、
普段から飲食しているものでOK!
冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい!
というお宅。それも備蓄のうちです。

災害時には
頼りになるよ



ごはんで元気に!



箕面市の食育 3つのアクション



①朝食宣言!

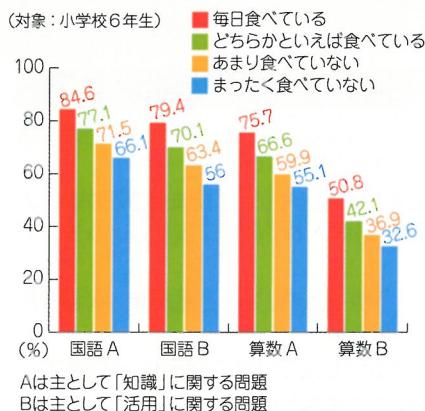
毎日食べます! 朝ごはん

朝ごはんを食べて元気に
一日をスタートしよう!

朝食を毎日きちんと食べている児童は、テストの正答率が高い傾向にあります。

朝食は、脳にブドウ糖を供給するため、朝からやる気が起きます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



②食は健康!

野菜たっぷり バランスごはん

新鮮でおいしい、
地元産の野菜を食べよう!

野菜は、ビタミン、鉄分・カルシウムなどのミネラルや食物繊維をたっぷり含んでいるため、かぜや貧血、便秘などを予防するなど、体の調子を整える働きがあります。

また、食物繊維の多い野菜をよくかむことで、虫歯予防や脳の活性化にも効果があります。

1日の摂取目標量は350gです。



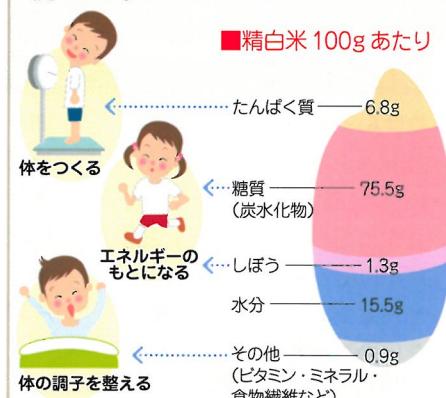
③お米習慣!

旬と味わう お米のごはん

ごはんにはいろいろな
栄養が入ってる

ごはんの栄養は、炭水化物が主成分ですが、他にもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維といったさまざまな栄養素をバランス良く含んでいます。

また、ごはんは、粒で食べるためゆっくり消化され、腹持ちがよく、長時間、脳や体への活動エネルギーが持続します。



夏野菜を食べよう なすとベーコンのソテー

材料

なす(中)	2本
ベーコン	1枚(太めのせん切り)
ピーマン	1個(太めのせん切り)
炒め油	少々
さとう	大さじ半分
しょうゆ	小さじ1

作り方

- なすは薄切りにして水にさらし、さっとゆでて絞る(ビニール袋に入れ電子レンジ加熱でもOK)。
- フライパンでベーコンを炒め、ピーマン、なすを炒めて、調味料を入れ、水分をとばすように炒める。

当店では、箕面市が推進する食育と防災に協力しています。

●食育に関しては▶ みどりまちづくり部 箕面産と食の育成課… ☎724-6159 FAX722-2466

●防災に関しては▶ 総務部 市民安全政策課 ……………… ☎724-6750 FAX724-6376