



がつごうきゅうしょく 11月号 給食だより

藤支発 525号
令和7年10月29日
大阪府立藤井寺支援学校
校長 高田 清将

あき いちだん ふか いろ こうよう うつく は きせつ がつ きんろうかんしゃ
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が美しく映える季節になりました。11月には勤労感謝
ひ かてい しょくじ がっこう で きゅうしょく ひと かか
の日があります。家庭で出てくる食事も、学校で出てくる給食も、たくさん的人が関わってい
ます。感謝しながら食事ができるように、食事の挨拶について学びましょう。

11月23日



こらい みずほ くに よ にほん
古来より「瑞穂の国」と呼ばれてきた日本。
どし しゅうかく しんまい さけ かみさま そな
その年に収穫された新米とお酒を神様に供え
かんしゃ ぎしき にいなめさい
て感謝した儀式が「新嘗祭」。

はたら たいせつ かんしゃ き
そこから、働くことを大切にし、感謝する気
も あらわ こくみん きゅうじつ はたら
持ちを表す国民の休日に。たくさんの働く
ひと のおかげで私たちは生きていけるのです。
わたし い かた かんしゃ
いろいろな職業の方に感謝して、
す 過ごしたいものですね。

こころ
～心をこめてあいさつをしましょう！～

いただきます

わたし い もの いのち いただ
私たち生き物の命を頂
いて生きています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちをこめて「いただきます」とあいさつします。



ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう」とは、
しょくざい そだ ちょうり か
食材を育てたり、調理したり、駆
まわ け回っていただきありがとうございましたという意味が込められています。

なにわの伝統野菜

大阪は江戸時代に「天下の台所」と呼ばれており、古くから食文化が栄えていました。そして、その食文化を支える大阪独特の野菜がたくさんありました。これがなにわの伝統野菜です。

令和7年10月より「石川早生芋」が新たに認証となり、今では25種類の野菜が、なにわの伝統野菜と言われています。一部を紹介します。

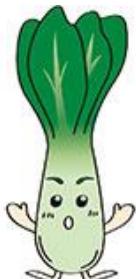
吹田くわい

吹田市で江戸時代以前から自生していたくわいは、小型で、えぐみが少なく、ほくほくした甘さがあります。



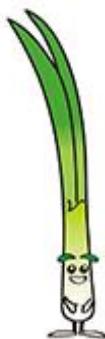
大阪しろな

江戸時代から栽培が始まり、大阪市の天満橋付近で栽培が盛んだったため、「天満菜」とも呼ばれます。



難波ねぎ

大阪市難波周辺で江戸時代からさかんに栽培されていたことから「難波葱」と呼ばれます。鶏肉と葱が入ったうどんを「鶏なんば」と呼ぶのは、難波葱に由来するともいわれています。



鳥飼なす

摂津市の鳥飼地区で江戸時代から栽培されている丸いなすです。



なにわの伝統野菜

使った食品や調理品

には、なにわの伝統野菜

認証マークがついています。スーパーや飲食店で見かけることが多いです。ぜひ探しでみてください。



バランスよくたべよう

私たちは、食べ物から体を動かすエネルギーや体に必要な栄養素を取り入れて生きています。食べ物にはたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな種類の栄養素が含まれています。米、いも、肉、魚、野菜、海藻、果物などいろいろな種類の食べ物を組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素もバランスよくとることができます。



たんぱく質



とうしつ
糖質



しきしつ
脂質



ビタミン



ミネラル