



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 かのてい しょくじ がっこう で きゅうしょく ひと かん
の日があります。家庭で出てくる食事、学校で出てくる給食も、たくさんの方が関わって
ます。かんしゃ しょくじ しょくじ あいさつ まな
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。

がつ にち
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。
とし 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
て感謝した儀式が「新嘗祭」。

そこからはたら たいせつ かんしゃ き
働くことを大切に、感謝する気
もちをあらわ 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 ひと わたし い
人のおかげで私たちは生きていけるのです。
いろいろな しょくぎょう かた かんしゃ
職業の方々に感謝して、
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
私たちは生き物の命を頂
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
もちをこめて「いただきます」と
あいさつをします。



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
け回っていただきありがとうございます
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いわれています。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、大阪市の日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。



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。



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。鴨肉と葱が入ったうどんを「鴨なんば」と呼ぶのは、難波葱に由来するともいわれています。



なにわの伝統野菜を
使った食品や調理品

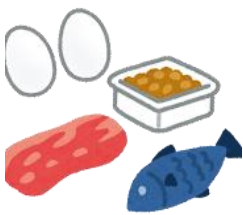
には、なにわの伝統野菜

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。ぜひ探してみてください。



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きます。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



糖質



脂質



ビタミン



ミネラル