11月 給食だより

令和５年度
大阪府立寝屋川支援学校

秋も深まり、冬が近づいてきましたね。これから１日の気温の変化が大きくなってきます。

朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、体力と免疫力をつけましょう。

地産地消を意識しよう！

地産地消とは、**「地元でとれたものを地元で消費する」**という意味です。

寝屋川支援学校の給食でも、大阪産の大阪しろ菜、さといも、たけのこを使用したり、中学部や高等部の生徒が授業で育てた野菜を使うなど**地産地消**の取り組みを行っています。

地産地消をすると・・・

① 地域特有の新鮮な野菜を食べることができる

その地域でしかとれないみずみずしい新鮮な野菜を食べることができます。

② 環境にやさしい

外国や遠い地域でできた野菜などは、船や飛行機に乗って運ばれるため、ガソリンなどの排気ガスがたくさん出て地球環境にも影響します。地元の食材を食べると、運ぶためのガソリンも少なくて済むため環境にやさしく、地場産物や国産のものを食べると、**食料自給率※の増加**につながります。

③ 地域の農業が活性化する

その地域の食物を食べることで、その地域の農家にお金がまわり、農業が活性化します。

※食料自給率・・・国内で食べられる食料のうち国産のものを食べている割合。

ご家庭でも地域の食材や大阪産の食材を使用してみてください。

感謝の気持ちをこめていただきます

わたしたちの毎日の給食や食事は、野菜を作ってくれている農家のひと、食べ物を運んでくれるひと、おうちのひと、毎日の給食を作っている調理員さん、たくさんの人々の力によって作られています。給食ができるまでをみてみましょう♪

毎日の給食ができるまで

①

農家の人が野菜を作り、

漁師さんが魚をとる

②

食材を運ぶ

③

調理員さんが調理をする

④

給食を配膳する

調理室ものぞいてみてね

⑤

こうして給食ができます

給食の時間

食事のあいさつには意味があります

いただきます

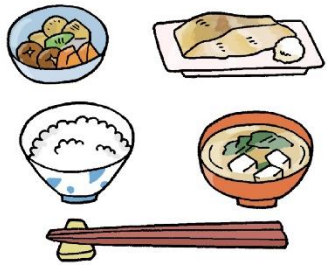
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

～食事のあいさつや配膳などについて～

和食の配ぜん



和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？

A. 日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつには、食材となった動植物の命や食事づくりにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていいましょう。

スマホのながら食べはやめよう

食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。

おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

ご家庭でも

意識してみてください♪

★献立の紹介★

さつまいもサラダ

〈 材料　4人分 〉

＊さつまいも　200g　＊キャベツ　100g　＊胡瓜　40g

＊人参　40g　＊ツナ水煮フレーク　40g

☆マヨネーズ　40g　☆米酢　20g　☆塩　2g

☆こしょう　少々

〈 つくりかた 〉

① さつまいもは短冊切り、キャベツ・胡瓜・人参は千切りに切る。

② さつまいもをレンジまたは、お湯で加熱する。

③ マヨネーズ、ツナ水煮フレーク、①②の野菜、調味料を入れて加熱する。（※ご家庭では加熱しなくてもOK！）

④ 火が通ったら、完成。

さつまいもは、秋が旬の食材です。

旬の食材は、栄養価も高く、体によいです☆

季節の食材を食べて、秋を感じてみてください♪