



きゅうしよく

給食だより

れいわ ねんど
令和5年度

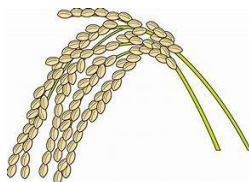
おおさかふりつねやがわしえんがっこう
大阪府立寝屋川支援学校



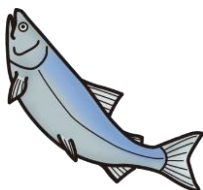
す 過ぎしやすい季節になりましたね。食欲の秋、収穫の秋、秋の味覚などと

い 言われるように、秋はおいしく栄養のある食べ物の多い季節です♪

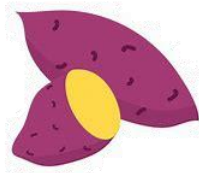
～秋に美味しい食べ物～



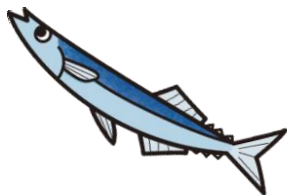
こめ
お米



さけ
鮭



さつまいも



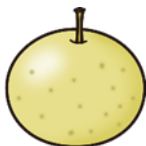
さんま
秋刀魚



るい
しめじなどのきのこ類



りんご



なし



ぶどう



くり
栗

ほか 他にも秋に美味しい食材はたくさんあります。

こんだてひょう なか 秋の食材を探してみてください♪



～いろいろな食べ物を食べよう～



◎苦手なもの、まずは一口チャレンジ！

食べたことがない食べ物ものがきらいと思い、食べずに残してしまうことはありませんか？まずは一口でも食べてみましょう♪意外とおいしかったり、好きな味付け（しょうゆ味、みそ味、チーズ味）で食べることができることも！今は苦手でも、徐々に食べることができるようになることもあります。まずは一口チャレンジからはじめてみましょう。

◎食べ物を育ててみましょう！



苦手な野菜を自分で育てたり、自分で料理をすることで、いつもとは違ったおいしさを感ぜられるかもしれません。

◎食べ物の命をいただいています！



食べ物はみんな生き物の命をいただいています。また、野菜などを作っている農家の方や漁業の方、家畜を育てている方、料理を作ってくれる方などたくさんの人がかわり、私たちの食べ物ができています。食べる前には「いただきます」、食べた後は「ごちそうさま」の挨拶を通して感謝の気持ちを伝えましょう。

持続可能な社会と食について

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとはリデュース(発生抑制)リユース(再使用)リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフューズ(不要な物を拒否する)も大切です。

どうなっているの？ 地球温暖化

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。地球温暖化のおもな原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。地球温暖化対策のために、一人ひとりが工夫をしましょう。



さつまいもごはん



〈 材料 4人分 〉

* ^{せいはいまい} 精白米	320g	* さつまいも	200g
* ^{ちりめんじゃこ} ちりめんじゃこ	4g	☆ ^{だし} だし昆布	4g
☆ ^{しお} 塩	小さじ1	☆ ^{うすくちしょうゆ} 淡口醤油	おおよそ 大さじ1
☆ ^{ほん} 本みりん	小さじ2	☆ ^{みず} 水	480cc
☆ ^{さけ} 酒	小さじ1		



〈 つくりかた 〉

① さつまいもを^{たんざくぎ}短冊切りにする。

② お米をとぐ。

※はじめのとき汁はすばやくずてること！

^{あら}洗ったとき汁をすばやくずてないと^{こめ}お米が^{じる}とき汁を^す吸ってしまいます！

③ さつまいも、☆の調味料と水を加えて炊飯器で炊く。

④ 炊きあがってから10分程度^{ふんていど}蒸らす。

⑤ 炊きあがった^{はん}ご飯をよく^ま混ぜて^{かんせい}完成！

