



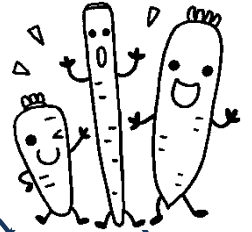
がつごうきゅうしょく 11月号 給食だより

平成 29 年 11 月

大阪府立西淀川支援学校



あき いちだん ぶか 秋も一段と深まり、きく はな もみじ 菊の花や紅葉などが うつく きせつ 美しい季節となりました。この時期は し き さかな にく やさい 魚・肉・野菜・くだもの 果物など、いちだん 一段とおいしさを増します。ふゆ そな 冬に備え、しっかり食べて さむ ま 寒さに負けない からだ 体づくりを ころ 心がけましょう。



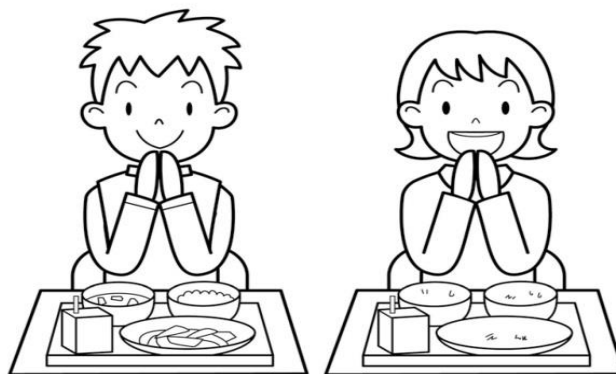
11月23日は 勤労感謝の日



こらい にほん みずほ くに よ 古来より日本は、「瑞穂の国」と呼ばれてきました。その年に とう しゅうかく 収穫された しんまい 新米とお酒を しんじょう 神様に とも 供えて かんしゃ 感謝した ぎしき 儀式が「しんぐさけ 新嘗祭」です。そこから、はたら 働くことをたいせつ 大切に、かんしゃ 感謝する 気持ち を あらわ 表す 国民の きゅうじつ 休日になりました。たくさんの はたら 働く人たちの おかげで わたし 私たちは い 生きていけるのです。いろいろな しょくぎょう 職業の かに 方に かんしゃ 感謝して、す 過ごしたい ものです。

こころ
～ 心をこめてあいさつをしましょう! ～

わたし 私たちが食べる食べ物には、いのち 命をいただいて生きています。そのため、ほかのいのち 命に かんしゃ 感謝の気持ちもこめて「いただきます」とあいさつをします。



「ごちそうさま」の「ちそう」とは、かんじ 漢字で「ちそう 馳走」と書き、しょくざい 食材をそだ 育てたり、ちょうり 調理したり、かまわ 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。

いただきます! ごちそうさま!

わしょく はいぜんし *和食の配膳知っているかな?*

なが にほんりょうり れきし う
長い日本料理の歴史から生まれたものです。
しなかず しょう しよつき れいがい
品数や使用する食器による例外はありますが、下
の絵が基本になります。

★副菜1★

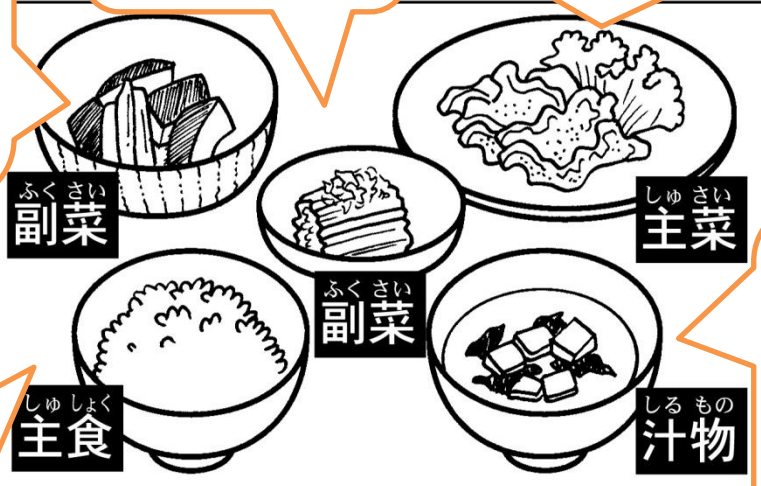
煮物などは、左の奥におきます。
ひだりて しよつき も あ
左手で食器を持ち上げて食べるためです。

★副菜2★

あえ物など

★主菜★

メインのおかずは右の奥におきます。
しよつき も あ も
食器を持ち上げずに、はしを持った右手をのばして食べるためです。



★汁物★

右手前におきます。
みぎてまえ
ごはんの次に持ち上げる回数が多い、こぼしやすいためです。

★ごはん★

左手前におきます。
ひだりてまえ
はしを右手で持ち、茶碗を左手で持ちます。
おかずとごはんを順番に食べる日本型の食事では、一番口に運ぶ回数の多いご飯を一番持ちやすい場所に置きます。

※左利きの方は、手が交差して、汁物などこぼしやすい場合などは、持ち上げやすいようそれぞれの食器を逆に置くなどしてもよいでしょう。

まちが さが 間違いを探そう!!

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

