給食だより 11月

校内発第237号
令和8年11月2日
府立富田林支援学校 給食室

いよいよ冬が近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。外から帰ってきた時や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

ご飯の良さを見直しましょう!



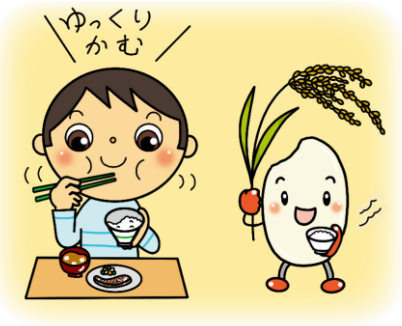
11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

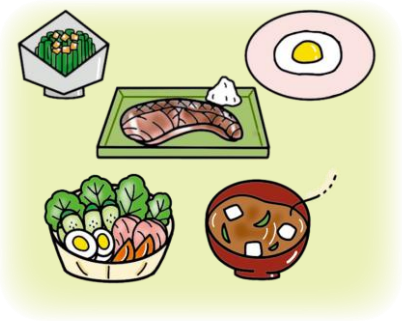
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



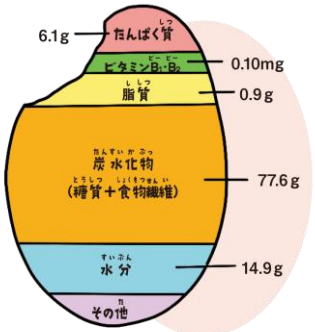
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

お米クイズ

次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう?

① 

② 

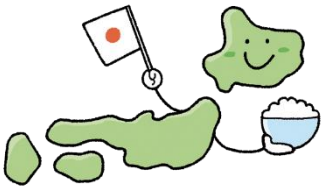
③ 



ヒント お米になる稲穂は、実がたくさんつくと『こんにちは』とおじぎをするように曲がります。絵をよく見てみよう!

こたえ ③(①はムギ、②はトウモロコシ)

知っていますか？食料自給率



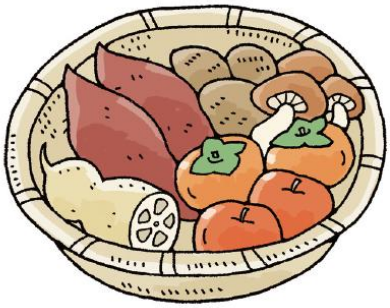
食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内で作っているかを示す割合のことです。日本の食料自給率は37%で、私たちの食生活は多くの輸入食品に支えられています。大阪府の食料自給率は令和5年度の調査で1%と、全国でも低い水準です。給食では、地場産物や国産食材を積極的に取り入れています。地元や国内で作られた食材を大切に味わい、食について考えてみましょう。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



キーワードは「地産地消」



地産地消とは、地域で生産された食材を地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、新鮮でおいしく、運ぶコストが抑えられるため価格も比較的安い、地球環境にもやさしいなどたくさんのよさがあります。

献立表の地産地消コーナーでも紹介していますが、富田林市は農業が盛んで地場産物が手に入りやすい環境です。道の駅や直売所を訪れたらどんなものが売られているのか見てみましょう。

〇給食でタイミングが合えば使用している地場産物〇

なす、きゅうり、ねぎ、小松菜、水菜、ほうれん草、オクラ、ピーマン、海老芋、さつまいも、大根、うまい菜、白菜、ずいき、米

