



きゅうしょく

がつこう

給食だより10月号

藤 支 発 517号

令和 8年 9月 29日

大阪府立藤井寺支援学校

校 長 古 川 綾 子



さがやわらぎ、^す過ごしやすい季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさん^{しゅうかく}収穫される「^{みの}実りの秋」です。

の時間は、^{じかん}栄養をとるだけでなく、^{ともだち}友達と^{たの}楽しく^す過ごす大切な時間でもあります。「おいしいね」「ありがとう」などのやさしい^{ことば}言葉をかけ合うと、みんなが^{きもち}気持ちよく^{しょくじ}食事をすることができます。

と仲良く^{なかよ}給食^{きゅうしょく}を食べながら、秋ならではの旬の^{あじ}食材のおいしさを味わってみましょう。

きゅうしょく

共食とは！（一緒に食べるとおいしいね）

みなさんは、^{かぞく}家族や^{ともだち}友達と一緒に^{いっしょ}食べるごはんを「おいしい」と感じたことはありませんか。^{おな}同じ食でも、^{とも}友と^え笑って^た食べると、^{くわ}しさが加わってさらにおいしく感じられます。

の時間には、「おいしいね」「そのメニュー好きだよ」など、やさしい^{ことば}言葉で^{かいわ}会話してみましょう。

いやりのある^{ことば}言葉や^{こうどう}行動は、みんなが^{あんしん}安心して^{たの}楽しく^{しょくじ}食事ができるをつくりまします。友達と^{きもち}気持ちよく^す過ごしながら、おいしい給食^{きゅうしょく}を^{わい}わいましょう。



ごはんで^{えいよう}栄養バランスをアップ！



ごはんの^{しゅせいぶん}主成分は、^{からだ}体や^{のう}脳のエネルギーとなる^{たんすいかぶつ}炭水化物です。

ごはんは^{あじ}味が^{たんぱく}淡泊なため、いろいろな^{りょうり}料理に合います。ごはんを^{ちゅうしん}中心にして、^{わしょく}和食、^{ようしょく}洋食、^{ちゅうか}中華などのバラエティーに^と富んだ^{しょくじ}食事を^{たの}楽しみましょう。



の食材の紹介 ～秋の味覚を楽しもう！～

は、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。旬の食材は味がよく、体にうれしい働きもたくさんもっています。給食でも秋の味覚を取り入れています。どんな食材が入っているか探しながら食べてみましょう。

しょくざい	からだによいはたらき
 さつまいも	おなかの調子をととのえてくれます。
 くり	に遊んだり勉強したりする力になります。
 りんご	の調子をととのえ、すっきり元気にしてくれます。
 きのこ	おなかの調子をととのえ、骨や体を元気にしてくれます。
 さといも	おなかの健康を守ってくれます。
 かぼちゃ	に負けない元気な体づくりに役立ちます。
 にんじん	や体の健康を守ってくれます。
 新米（しんまい）	を動かす大切なエネルギーになります。
 さんま	や筋肉を丈夫にしてくれます。
 なし	たっぷりで、体を元気にしてくれます。

給食室から

は「実りの秋」です。たくさんの自然の恵みに感謝しながら、おいしくいただきます。

の食材は、その季節ならではのおいしさが味わえます。

 秋の味覚を楽しんで、元気いっぱい過ごしましょう！ 

