きゅうしょく　がつごう
給食だより11月号

藤支発520号
令和8年10月29日
大阪府立藤井寺支援学校
校長　古川綾子

かんしゃ　た
～感謝して食べよう～

１１月２３日は「勤労の日」です。実りの秋には長い年をかけて育てた作の収があります。作を育ててくれた自や人に感するお祭りは世にあり、「勤労の日」は飛鳥から伝わる「新嘗祭」という収を祝う伝がもとだったそうです。私たちの身の回りには、さまざまなお仕・働き方がありますが、私たちの生活や学びを支えてくださっている周りの人に感謝する気ちは大ですね。



食事のときにあいさつをしますが、なぜ「いただきます」「ごちそうさま」というのでしょうか？「いただきます」「ごちそうさま」という言葉にはどんな意味や由来があるのか、一度考えてみましょう。食べ物や人への感謝の気持ちがこめられていますよ。

命への感謝
「いただきます」



私たちの食べるものは、もとをたどればすべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただくことで、私たちは生きています。自然の恵や私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人への感謝
「ごちそうさま」



昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじまったのが「ごちそうさま」というあいさつです。

た
～バランスよく食べよう～

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれています。それぞれに大切な働きがあり、３つのグループにわけることができます。同じグループのものばかりにならないよう、いろんな食品を食べることで、食事の栄養バランスが整い、健康に過ごすことができます。

おもにエネルギーになる

炭水化物(米、パン、麺類、いもなど)



脂質(油、バター、マヨネーズなど)



おもに体をつくるもとになる

たんぱく質(肉、魚、豆類、卵など)



無機質(牛乳、海藻、チーズなど)



おもに体の調子を整える

ビタミン

色のこい野菜



その他の野菜、きのこ、果物



～なにわの伝統野菜～

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。100年も前から大阪府内で栽培されている大阪独自の野菜を「なにわの伝統野菜」とよんでいます。

天王寺蕪



大阪しろな



田辺大根



吹田慈姑



