

しょくいく がっこう 食育だより 11月号

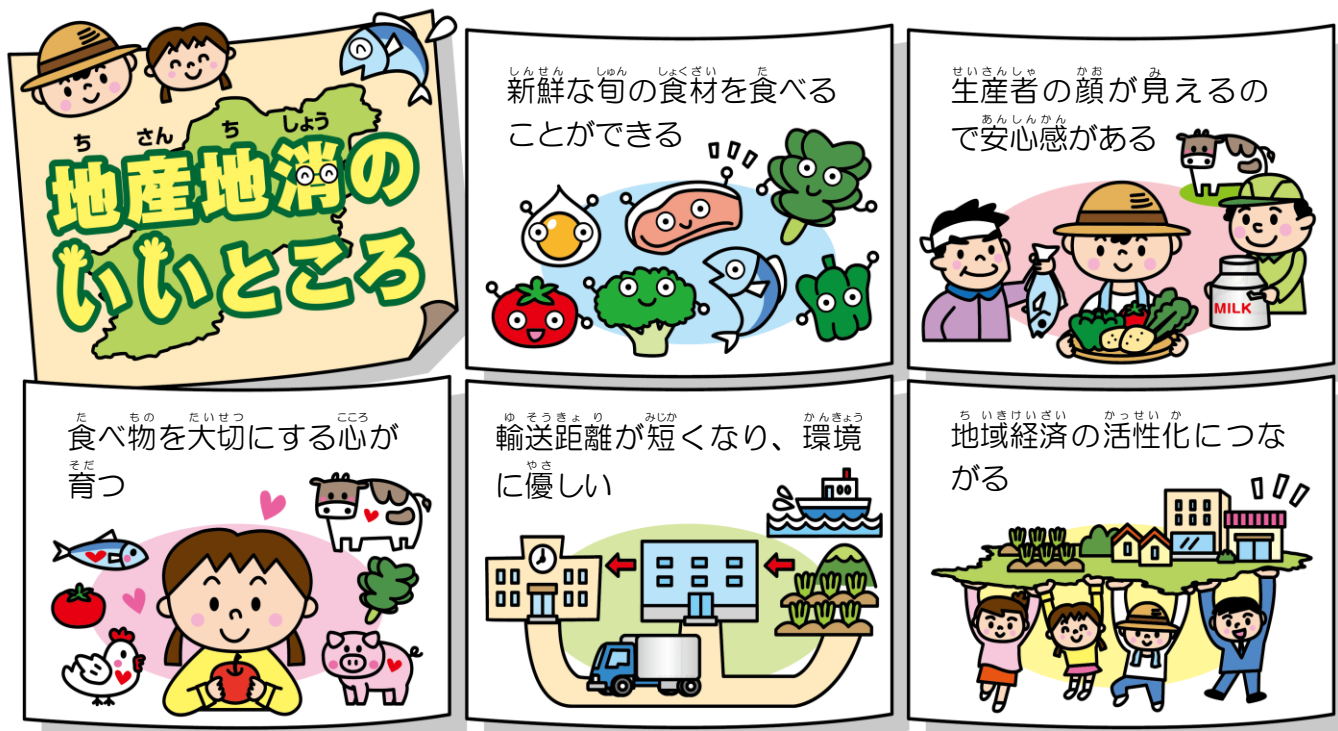
学 内 健 1 - 8 号
令和 7 年 11 月 4 日
大阪府立豊中支援学校

すこ しば ぎ いろ あき ふか きせつ あさばん ひ にちゅう
少しずつ木々が色づき、秋が深まる季節がまもなくやってきます。朝晩の冷えこみと日中の
きおん さ おお ひ たいちよう くす し き あさ ひる ゆう しょくじ
気温の差が大きい日もあり、体調を崩しやすくなる時期です。朝・昼・夕の食事をバランスよくとり、健康を守るために必要な体力と免疫力が維持できるよう心がけましょう。

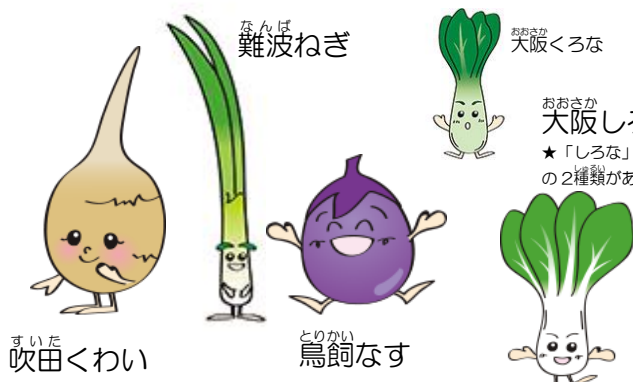
ちさんちしょう し 地産地消について知ろう！



ちさんちしょう ちいき せいさん しょくざい ちいき つか とく
地産地消とは、地域で生産された食材を、その地域で使う取り組みです。
がっこうきゅうしょく ちいき じばさんぶつ かつよう ちいき さんぎょう しょくぶんか りかい
学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を
ふか きかい かんが
深める機会にしたいと考えています。



でんとうやさい なにわの伝統野菜



おおさか え どじだい てんか だいどころ よ ふる
大阪は江戸時代に「天下の台所」と呼ばれており、古
くから 食文化が栄えていました。その食文化を支える
おおさかどくとく やさい でんとう
大阪独特の野菜がたくさんあり、それが「なにわの伝統
野菜」です。24種類のうちの一部を紹介しします。

でんとうやさいしょうにん
伝統野菜承認マークもあ
ります。スーパーや飲食店で
みかけることが多いです。ぜひ
さが 探してみてください。



かんしゃ 感謝して食べよう！

かんしゃ つた ことば
感謝を伝える言葉

「いただきます」

わたしたちが食べる食べ物は、みんな生きていたものです。ありがとうの気持ちをこめて食事の前に「いただきます」といましょう。



「ごちそうさま」

私たちの前に給食が並び、たくさんの人たちが食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしています。食事の後には、ありがとうの気持ちをこめて「ごちそうさま」といましょう。

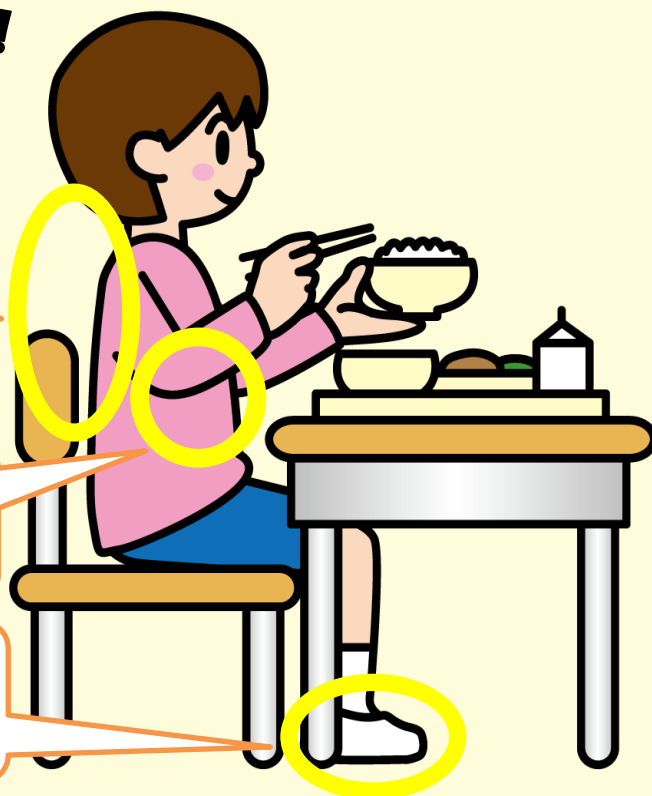
しせい 姿勢で食べよう！

しせい よい姿勢のチェックポイント！

せなか
背中まっすぐですか？

つくえ
ひじを机についていないですか？

あし ゆか
足は床についていますか？



★背もたれクッションをイスと背中の間にはさんだり、ヨガマットなどの滑りにくいシートを床やイスにしいたりして工夫することもできます。