



しょくいく 食育だより 5月号

学内発 22-1号
令和6年5月7日
大阪府立豊中支援学校

しんがつき はし かげつ す がっこうせいかつ な きゅうしょく じかん ま どお かん
 新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。学校生活にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてく
 れているようです。あた かくなり すごし やすくなる 時季 ですが、4月からの あたら かんきょう つか
 が 出 やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

しょくじ 食事のあいさつは、 なんのためにするの？

いのち 命への感謝

「いただきます」

わたしたちが 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(食べる)
 ことで、私たちは今、生きています。
 自然の恵みや、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。



ひと 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、ときには命をけいで食べ
 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
 持ちは伝えることからはじまったあいさつ
 です。作ってくれた人、食事ができるこ
 とへの感謝の気持ちを表しています。



しょくじ 食事に
かか 関わる
ものや人
ひと
「ありがとう」の
きもち



「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめて言えたら、🍏 に色をぬりましょう。

	／			／			／			／			／		
	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕												
いただきます	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏
ごちそうさまでした	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏

ぎょうじしょく 行事食について知ろう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

給食では、みなさんが元気に成長することを願って、5月2日に特別献立が登場します。お楽しみに！

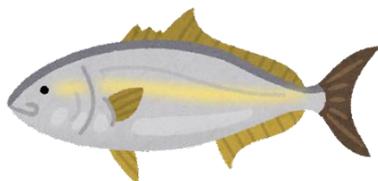


【かしわもち】

かしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、あとを継ぐ人が絶えないという縁起のよいものと考えられています。

【ちまき】

ちまきを毒へびに見立て、それを食べることで、病気や悪いことを払いのけることができると考えられています。



【ぶり、さわらなど】

成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」であることから、立派に成長するように願いが込められています。

【たけのこ】

まっすぐ伸びていき、成長も早いことから、すくすくと元気に育つように願いが込められています。

しゅん しょくざい 旬の食材「うすいえんどう」

うすいえんどうは、実が大きく甘みがあり、ほくほくとした食感が特徴です。グリーンピースに比べて、皮がうすく青臭さも少ないです。

(5月16日)
小学部6年生が
かわたいけん 皮むき体験をします！

～作ってみませんか「豆ご飯」～



【材料 (4人分)】

- こめ 2合
 - だし用昆布 5cm くらい
 - しお 塩 小さじ1
 - さけ酒 小さじ2
 - うすいえんどう 80g
- (さやがついてるときの重さは 150g 程度)

【作り方】

- ① 豆をさやから出す
- ② 炊飯器に、洗った米、分量の水、調味料をいれひと混ぜする
- ③ 豆と昆布を米の上において炊く
- ④ 炊いたら昆布をとりだし、豆とご飯をかるく混ぜてできあがり