



しょくいく

がつごう

食育だより 11月号

令和6年11月1日
大阪府立豊中支援学校



木の葉が色づき、秋が深まる季節がやってきます。朝晩は冷え込みますが、日中の気温はなかなか下がり、日によって寒暖差が大きい日が続いています。朝昼夕の食事を毎日バランスよくとり、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

感謝して食べよう

感謝を伝える言葉



「いただきます」

私たちが食べる食べ物は、みんな生きていたものです。ありがたい気持ちをこめて食事の前に「いただきます」と言いましょう。



「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。食事の後は、ありがたい気持ちをこめて「ごちそうさま」と言いましょう。

よい姿勢で食べよう！

よい姿勢のチェックポイント！



背中がまっすぐですか？

ひじをついていないですか？

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。

ちさんちしょう 地産地消について知ろう

「地産地消」とは、地域でとれた食材を、その地域の中で使う取り組みのことです。

ちさんちしょう 地産地消のいいところ

- ① 近くの地域でとれるので、新鮮な食材が手に入る！
- ② つくった人がわかるので、安心感がある！
- ③ 車などで運ぶときに出る排気ガスを減らせるので、環境にやさしい！

給食で地産地消している食材（一部）



ぎゅうにく
牛肉



たけのこ



おおさか
大阪しろな

でんとうやさしい なにわの伝統野菜

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。そして、その食文化を支える大阪独特の野菜がたくさんありました。これが、なにわの伝統野菜です。今では22種類の野菜が、なにわの伝統野菜とされています。一部を紹介します。

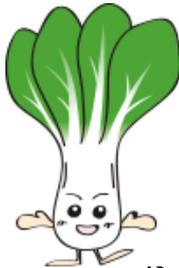
すいた
吹田くわい



おおさか
大阪しろな
★「しろな」と「くろな」の2種類があるそうです。



おおさか
大阪くろな



なんば
難波ねぎ



とりかい
鳥飼なす



なにわの伝統野菜を使った食品や調理品には、なにわの伝統野菜承認マークがついています。スーパーや飲食店で見かけることが多いです。ぜひ探してみてください。

