

学 内 健 1 - 2 号 令和7年5月16日 大阪府立豊中支援学校

តたら がくねん はや がげついじょう す がっこうせいかつ な きゅうしょく じかん 新 しい学年・クラスになり早くも1ヵ月以上が過ぎました。学校生活にも慣れ、 給 食 の時間を がんきょう つか きせつ か め たいちょう くす で はや やす じゅうぶん すいみん い環 境での疲れと季節の変わり目で体 調を崩す人が出やすくなります。早めに休み、十分な睡眠をと ^{こころ}るように 心 がけましょう。

L & **€ L**

食事のありせつは、

なんのためにするの?

命への感謝 「いただきます」



粒たちが養べるものは、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、、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 ^{素鈴}表すのが「いただきます」というあい さつです。

人への戯謝 「ごちそうさま」

^(款) 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 が料を探し求め、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あいさつ です。介ってくれた人、食事ができるこ とへの感謝の気持ちを表しています。



食事に関わる ものや人に 「ありがとう」の きもち



養べ物をはこんだり 売ったりしてくれる父



※、野菜、肉、黛もみんな

生きていたもの



はたらいてくれる家の人



生をそだててくれる人



食事を作ってくれる人

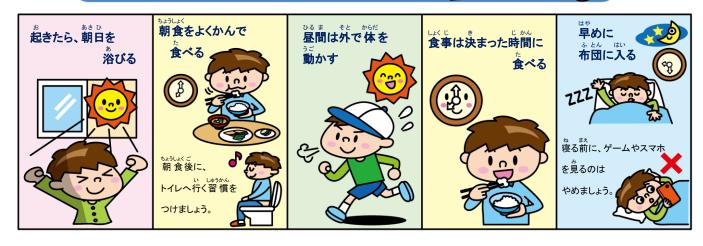
· 命 や人への感謝の気持ちを持つことができたら (*)に色をぬりましょう。

•「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。

「リイニにとより」にこうとうであていた」を心をといて自ただら、一にことはりあしまり。															
	/			/			/			/			/		
	朝	ひる 昼	タ	ぁさ 朝	_{ひる} <u>昼</u>	ゅうタ	朝	ひる 昼	タ	ぁさ 朝	る区	タラ	ぁさ 朝	る区	ゅうタ
いただきます															
ごちそうさまでした															

まいにち、げんき、す 毎日を元気に過ごすためには、『身体を動かす』、『食事と睡眠をしつかりとる』ことが基本です。

登記りズムを整えるための ポイント。



五節句と行事食につりて

◎「五節句」ってなあに?

五節句(五節供)とは、江戸時代に幕府が祝日として定め、一般に広まった行事です。節句は本来 「節供」といい、節日に神様にお供えする食べ物を意味しました。お供えした食べ物をみんなで分け合って食べ、豊作や健康、子どもの成長などを願います。

^{がつなのか} じんじつ せっく (1月7日) 人日の節句

ななくき せっく 「七草の節句」ともいい、 ので がっ にち あき 1月7日の朝に ななくき た 七草がゆを食べて、 むびょうそくさい ねが ぎょうじ 無病息災を願う行事。



「菖蒲の節句」ともいい、5月5日に またことではいまうしまかい。 カル ぎょうじ 男の子の成長と幸せを願う行事。 ちまきやかしわもちなどを食べて いか しょうぶゅり はい ふうしゅう お祝いし、菖蒲湯に入る風習がある。



がつみっか じょうし せっく (3月3日) 上巳の節句

「桃の節句」ともいい、3月3日に 女 の子の成 長と幸 せを願う行事。
「たんぎょう もも はな かざ ひな人 形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、
そな ちらしずしなどをお供えする。

がつなのか しちせき せっく (7月7日) 七夕の節句



がつここのか ちょうよう せっく (9月9日) 重陽の節句