

令和6 年度 大阪府立東淀川支援学校

ぼうさい
防災について
し
知ろう



せかい りょうり
世界の料理
—スペイン—

ぼうさい 防災について知ろう

今年は、9月3日が大阪880万人訓練の日です。「防災について知ろう」ということを目的として、毎年、2学期の給食開始日に実施しています。災害時、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食として、全校の栄養教諭・学校栄養職員の手により、災害被災体験の教訓をもとに開発されたカレーです。



せかい りょうり 世界の料理

スペイン

【9月24日】



－ パエリア －

『パエリア』はスペインの米料理です。スペインの中でも東に位置するバレンシア州が発祥の料理といわれています。

フライパンのような丸くて浅い専用の鍋を使い、米と肉・魚介類・野菜などの具材と一緒に炊いた炊き込みご飯です。パエリアの色と香りのもととなっているのは香辛料のサフランです。サフランはサフランクロッカスという花のめしべを乾燥させたもので、1kgのサフランを作るのに、16～17万個の花が必要になります。世界一貴重で高価な香辛料といわれています。



9月9日は
重陽の節句



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のようにご節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。中国では奇数は縁起のよい日とされ、奇数が重なる日を幸多い日と考えました。

中でも一番大きい9が重なる9月9日を「重陽」とよび、「菊の節句」として伝わりました。

中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られ、菊の薬効により健康を祈願します。

実りの秋に感謝しよう



実りの秋といえば、たくさんの食べ物がありますが、ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」もその代表です。収穫時期を覚えて、旬のくだものを楽しんでください。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

