



給食だより 11月号

令和4年11月

大阪府立東淀川支援学校

秋本番、美しい紅葉が観られる季節がやってきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

でんとうやさい ～なにわの伝統野菜～

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。こうした伝統ある野菜は店頭から消えていってしまいつつありましたが、このような野菜を再び味わってもらおうと、大阪府では平成17年度から、「なにわの伝統野菜認証制度」をスタートしました。令和3年7月から新たに「堺鷹の爪」が仲間入りし、現在では19種類の野菜がなにわの伝統野菜として認証されています。給食で時々登場する大阪しろなも「なにわの伝統野菜」の一つです。

「なにわの伝統野菜」の基準

- (1) 概ね100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- (2) 苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜
- (3) 府内で生産されている野菜

【大阪しろな】

江戸時代から栽培が始まり、大阪市の天満橋付近で栽培が盛んだったため、「天満菜」とも呼ばれています。

【田辺大根】

大阪市東住吉区の田辺地区の特産であった白首大根です。

【難波葱】

大阪市難波周辺で江戸時代からさかんに栽培されていたことから「難波葱」と呼ばれています。葉の繊維がやわらかく、強いぬめりと濃厚な甘みの特徴です。

きも ～ありがとうの気持ちをこめて～

がっこうでも、いえでも食事の際に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしている
おもいます。「ありがとう」の気持ちをこめてできるといいですね。



いただきます！

た もの た いてい
食べ物 を 食べて 生きている
わたし
私たち。ありがとうの
きも こ しょうじ まえ
気持ちを込めて食事の前に
「いただきます。」の挨拶を
あいつ
しましょう。



ごちそうさまでした！

た もの そだ ひと
食べ物 を 育ててくれた人
や、食事を用意してくれた
しょうじ ようい
人にありがとうの気持ちを
ひと
込めて食事の後に「ごちそ
しょうじ あと
うさまでした。」の挨拶をし
あいつ
ましょう。

きゅうしょく みな
給食が皆さんのところに届くまでには、多くの人に関わっています。姿は見えませんが、
みな きゅうしょく かか
皆さんの給食のために関わってくれている人たちを紹介しします。



や お や
八百屋さん



さかなや
魚屋さん



にくや
お肉屋さん



ぎゅうにゅうや
牛乳屋さん

とうふや
豆腐屋さん



こめや
お米屋さん



ちょうりいん
調理員さん

た ～バランスよく食べよう～

わたし
私たちは、食べ物から体（からだ）を動かすエネルギーや体に必要な栄養素を取り入れて生きて
います。食べ物にはたんぱく質（たんぱくしつ）や脂質（しじつ）、ビタミン、ミネラルなどいろいろな種類の栄養素が
含まれています。米（こめ）、いも、肉（にく）、魚（さかな）、野菜（やさい）、海藻（かいそう）、果物（くだもの）などいろいろな種類の食べ物を
あ
組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素もバランスよくとることができます。