



がっこう きゅうしょく 11月号 給食だより

令和5年11月
大阪府立東淀川支援学校

こ は いろ あき ふか あさばん ひ こ にち きおん へんか おお
木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大
きくなってきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、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。

かんしゃ た 感謝して食べよう

わたし た た もの い もの いのち せいさんしゃ りょうり
私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の 命 をいただいています。また、生産者や料理を
つく ひと ひと かか わたし た ぶつ とど
作ってくれた人たちなど、さまざまな人たちが関わって、私たちのところに食べ物が届きます。
しょくじ とし かんしゃ き も わす
食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物だからと残さずに、一口だけでもチャレンジしてみましょう。

きゅうしょく かか ひと 給食に関わる人たち



にくや
お肉屋さん



りょうし
漁師さん



やおや
八百屋さん



ちょうりいん
調理員さん

まだまだたくさんの方が関わっています。他にどんな人が関わっているか探してみましょう。

かんしゃ つた ことば 感謝を伝える言葉

『いただきます』

わたし た た もの
私たちが食べる食べ物は、
みんな生きていたものです。
ありがとうの気持ちをこめて
『いただきます』と言いまし
よう。



『ごちそうさま』

わたし まえ きゅうしょく なら
私たちの前に給食が並
ぶまでに、たくさんの人たち
が関わっています。ありが
とうの気持ちをこめて『ごち
そうさま』と言いまし
よう。

でんとうやさい なにわの伝統野菜

大阪は江戸時代に「天下の台所」と呼ばれていたように、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21種類の野菜が、なにわの伝統野菜と呼ばれています。いくつか紹介します。

○大阪しろな

江戸時代から栽培されている。大阪市の天満橋付近で盛んに栽培されていたことから、「天満菜」とも呼ばれる。



○田辺大根

大阪市東住吉区の田辺地区の特産品であった白首大根。

○吹田慈姑

吹田市で江戸時代以前から自生していた「くわい」。現在流通している大型の中国くわいとは異なる小型のくわいで、えぐ味が少なく、栗のようなほくほくした甘さがある。



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。ぜひ探してみてください。

はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.6

問題 朝型の人と夜型の人より勉強やスポーツに集中できる。○か×か？

こたえ：○

睡眠と学力、体力、運動能力には深い関係があります。

睡眠によって、記憶の整理、定着、体の組織の再生等が行われています。

なので、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果です。

早起きして朝ごはんを毎日食べて生活のリズムをつけましょう！