

令和元年 10 月 24 日
大阪府立西淀川支援学校



きゅうしょく 給食だより 11月号 がっこう

秋の本番、美しい紅葉が観られる季節がやってきました。給食でも秋が旬の食材を取り入れています。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながるので、ぜひ旬の食べものに親しんでみましょう。また、インフルエンザの流行が例年より早まっています。食事の身支度や帰宅時など、手洗いうがいをきちんとして感染予防に努めましょう。



でんとうやさい ～なにわの伝統野菜～

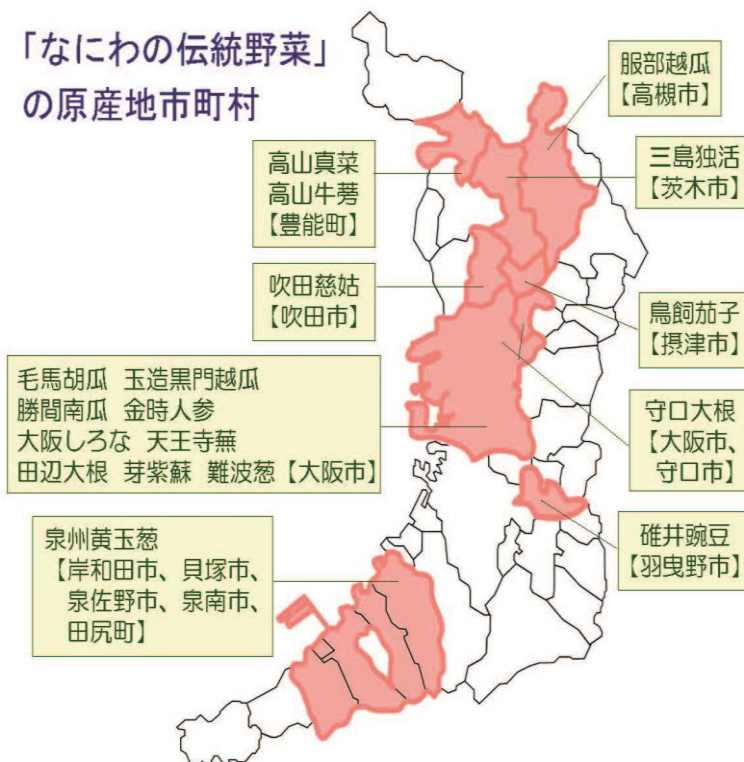


とても昔、100年も前から大阪府内で栽培されている大阪独自の野菜を「なにわ伝統野菜」とよんでいます。忘れ去られて野菜が絶えてしまわないよう、大切に育てられています。みんなの住んでいる大阪市にもいろいろな伝統野菜があります。ぜひ食べてみてくださいね。



←このマークはなにわ伝統野菜やその野菜で作られた漬物や料理などに貼られる認証マークです。

「なにわの伝統野菜」 の原産地市町村



あき ふゆ しゅん でんとうやさい 秋～冬が旬の伝統野菜

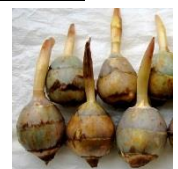
もりぐちだいこん
守口大根



みしまうど
三島独活



すいたくわい
吹田慈姑



なんばねぎ
難波葱



てんのうじかぶら
天王寺蕪



たなべだいこん
田辺大根



～バランスよく食べよう～

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

©少年写真新聞社2019



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



©少年写真新聞社2019

～感謝して食べよう～

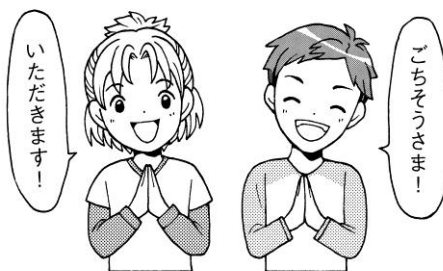
11月23日は「勤労感謝の日」です。実りの秋には長い年月をかけて育てた作物の収穫があります。作物を育ててくれた自然や人に感謝するお祭りは世界各地にあり、「勤労感謝の日」は飛鳥時代から伝わる「新嘗祭」という収穫を祝う伝統行事がもとだったそうです。私たちの身の回りには、さまざまなお仕事・働き方がありますが、私たちの生活や学びを支えてくださっている周りの人に感謝する気持ちは大切です。

感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たちの感謝の意味が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



©少年写真新聞社2019

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン

日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

©少年写真新聞社2019