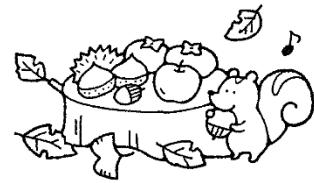


ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和7年度
11月号

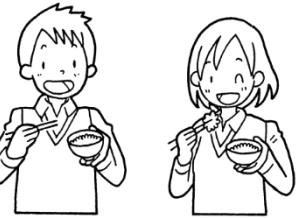
11月食育目標

普通科・職業科・総合ビジネス科: 感謝して食べましょう
就業技術科: 和食の良さを知りましょう



感謝して食べよう!

私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、お米や野菜などもすべて命があったものです。また、食事が出来上がるまでには農作物を作る人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人が携わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう!



日本の伝統食材 ~まごわ(は)やさしい~

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。これらの食材は不足しがちな栄養素を補い、生活習慣病を予防する働きがあるので、毎日の食生活に取り入れましょう。

ま め (豆類・大豆製品)

納豆・がんもどき
油揚げ・大豆など



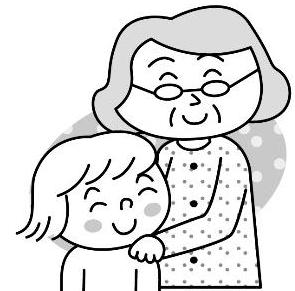
ご ま (種実類)

くるみ・ごま
くりなど



わ (は) かめ

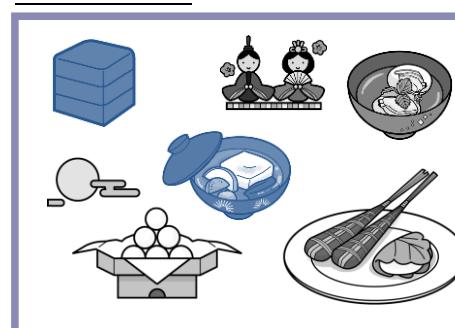
(海藻類)
ひじき・こんぶ・のりなど



和食の4つ特徴



③正月などの年中行事との深い関わり



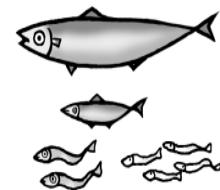
や さい (野菜類)

キャベツ・にんじん
ほうれん草など



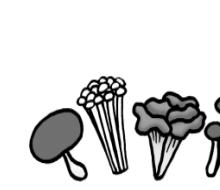
さ かな (魚類・小魚類)

さば・いわし
ちりめんじゃこなど



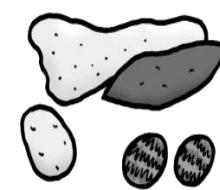
し いたけ (きのこ類)

まいたけ・しめ
じえのきたけなど



い も (いも類)

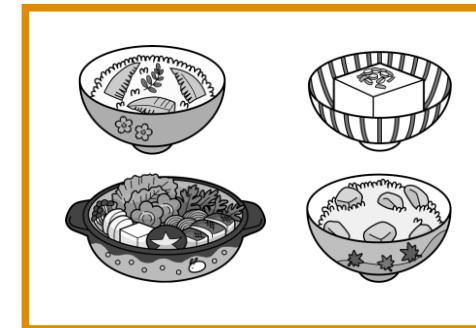
じゃがいも・さといも
さつまいもなど



その持ち味の尊重



④自然の美しさや季節の移り変わりを表現



和食の良さを知ろう!

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)という語呂合わせから、「和食の日」とされています。「和食」は2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。自然を尊重する日本人の心を表現した和食の良さを知り、積極的に食べることで、食文化の継承につなげましょう。



①多様で新鮮な食材と



②健康的な食生活を支える

栄養バランス