

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和7年度

11月号

感謝して食べよう！

わたし ふだん なにげ た 私たちが普段何気なく食べているものは、にく さかな かぎ こめ やさい
て 命があつたものです。また、しょくじ で き あ のうさくもつ つく ひと さかな と
ひと た もの はこ ひと はんばい ひと りょうり つく ひと おお ひと たずさ かんしゃ
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、に ほ ん 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、せい けつ しん びょう を予防する働きがあるので、まい にち 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



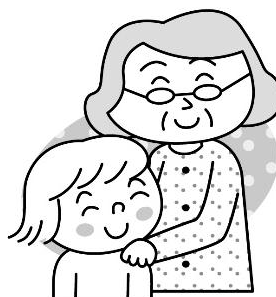
ごま (種実類)

くるみ・ごま
くりなど



わ(は) かめ

(海そう類)
ひじき・こんぶ・のりなど



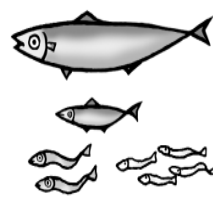
やさ (野菜類)

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



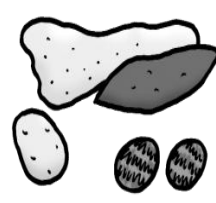
しいたけ (きのこ類)

まいたけ・しめ
じえのきたけな



いも (いも類)

じゃがいも・さといも
さつまいもなど



和食の4つ特徴

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た



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。



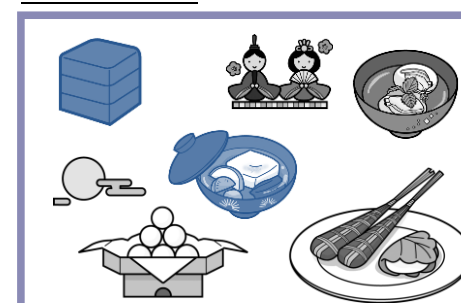
① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支える 栄養バランス



③ 正月などの年中行事との 深い関わり



④ 自然の美しさや季節の 移り変わりを表現

