



11月

きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和6年11月
No.445

秋の深まりを感じる季節になりました。これから冬に向かって一段と寒くなっていきます。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体を温め、元気いっぱいすごしましょう。

11月の給食目標

食べもののはたらきについて考えましょう ~赤のなかま~

「赤のなかま」には「たんぱく質が多い食べ物」と「カルシウムが多い食べ物」があります。赤のなかまの食べものが体の中でじゅうぶんに働くためには、いろいろな種類の食べものをとることが大切です。

赤のなかまのはたらき

けつえき 血液

かみ 髪の毛

はし 歯

ほね 骨

きんにく 筋肉

ひだり 皮膚

ないぞう 内臓

からだ 体をつくるもとになる

赤のなかまの食べもの

たんぱく質の多い食べ物

にくるい 肉類

さかな ぎょかい 魚・魚介

たまご 卵

だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品

かみ け 髪の毛、筋肉、血液などを
つくるもとになる

カルシウムの多い食べ物

かいそう 海そう

ぎゅうにゅう 牛乳

にゅうせいひん 乳製品

こざかな 小魚

ほね は 骨や歯を
つくるもとになる



11月の献立テーマ 「豆まめメニュー」

今月の給食には、大豆や大豆製品を使った料理がたくさん登場します。大豆は「畑の肉」とも言われており、日本では昔から大豆をさまざまな食品に加工して食べています。



11月24日は「和食の日」

和食は、日本人の心が育んだ食文化です。和食は、栄養バランスが良く健康的で、四季や自然の美しさが表現されていて素晴らしいと、世界からも注目されています。

和食の素晴らしさを多くの人に伝えられるように、和食について調べてみてはいかがでしょうか？



みえ地物一番給食の日

今月は14日(木)と15日(金)です。この2日間、三重県産の食べ物をたくさん使用しています。

- 「三重豚丼」…豚肉 「あらめの煮物」…あらめ、油あげ
- 「かきたま汁」…白菜、豆腐、小松菜、卵
- 「みそ煮込みうどん」…大根、しいたけ、白菜、エリンギ、油あげ、みそ、小松菜、水耕ねぎ
- 「フライビーンズ」…大豆

