

# きゅうしょくだより

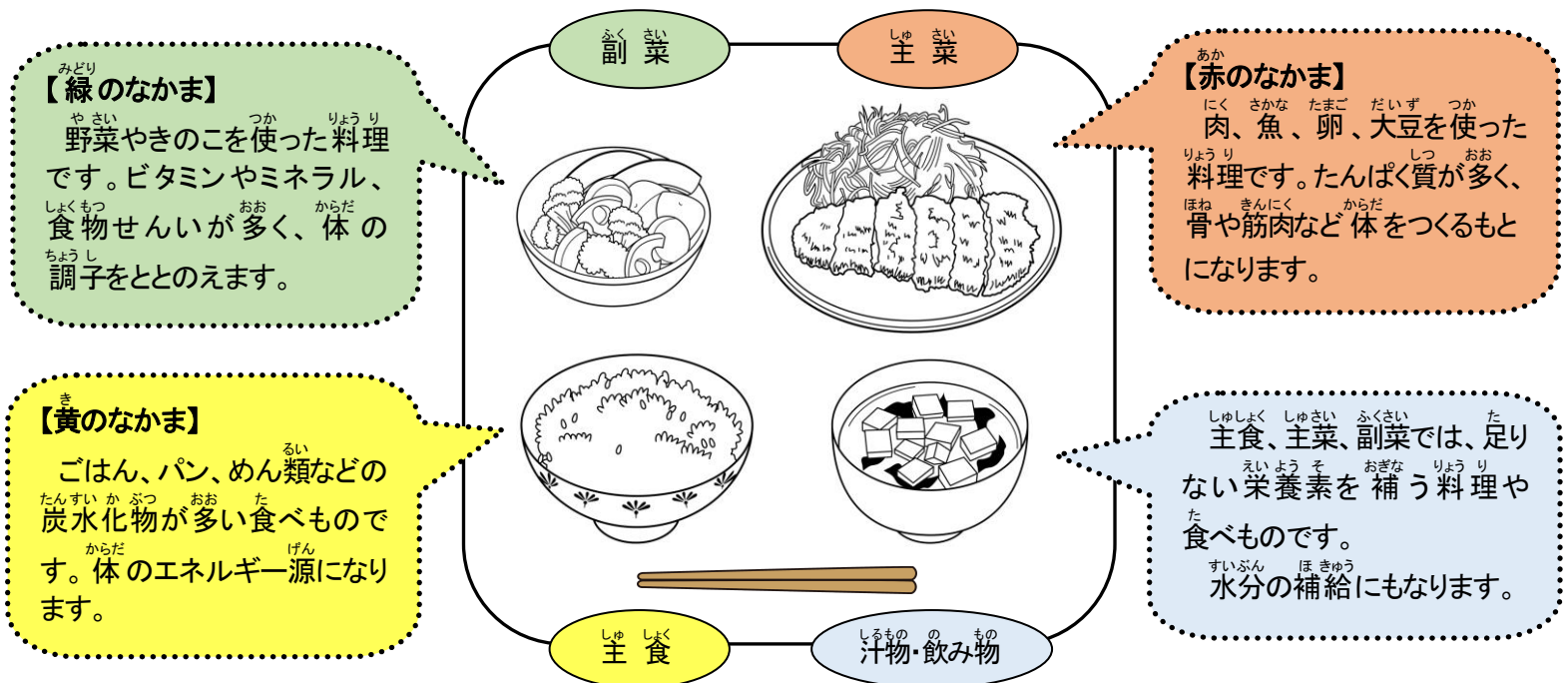
四日市市教育委員会  
令和7年2月  
No. 448

一年のうちで最も寒さがきびしい季節になりました。栄養バランスのよい食事をとって、寒さに負けず元気にすごしましょう。

## 2月の給食目標

## バランスのよい食べ方をしましょう

「食べることはわたしたちが成長したり、活動したり、健康にすごすために必要なことです。健康な体をつくるためには、朝・昼・晩の3食で必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、栄養バランスのよい食事になります。



給食では、主食・主菜・副菜・汁物(牛乳)がそろうように、献立が考えられています。じょうぶな体をつくるために、好き嫌いせず、残さず食べましょう。



### ちさんちしょう 地産地消

#### レタス



レタスは寒さに非常に弱い作物です。ハウスではなく、露地栽培で生産しているのは珍しく、四日市市では高木さんだけだそうです。

### よっかいちさん た ~四日市産の食べものができるまで~



レタスのようす



生産者 高木基博さん

できるだけたくさんレタスをおいしく作りたいと思い、日々取り組んでいます。食べた人からおいしいと言ってもらえると嬉しくなります。

四日市市は、地元産の野菜がたくさんあります。地元の農作物をたくさん食べてください。

### <2月の献立テーマ> 体ぽかぽかメニュー

今月の給食には、温かい汁ものや鍋、しょうがやとうがらしを使った体をあたためてくれる献立がたくさん登場します。給食を食べて、寒い季節を元気にのりきりしましょう。



#### 【メニュー】

キムチ鍋、鶏すき、チリポークビーンズ、  
鶏肉のチリソースがらめ、  
キムチビビンバ、きりたんぽ鍋 など

