



きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和7年7月
No.453

1学期もあと少しとなり、夏休みが近くなってきました。いよいよ本格的な夏が始まります。太陽の恵みをいっぱいあびた旬の夏野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

7月の給食目標

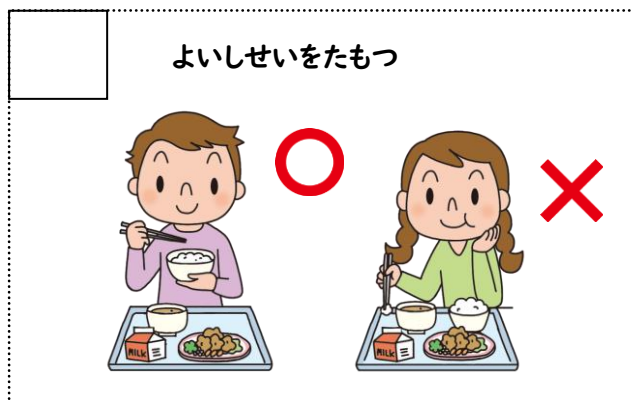
正しい食事のしかたを身につけましょう

みなさんは、食事をするときにマナーがあるのを知っていますか？マナーとは、いっしょに食べる人と気持ちよく食事するために大切なものです。また、食べているときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。正しい食事のしかたを身につけましょう。

☆下のチェックシートで、自分の食事のしかたを振り返りながら、□の中に○か△か×かを書きましょう。

○できた △ときどきできた ×できなかった

※全部○にできるようにがんばりましょう！



なつ
夏

《7月の献立テーマ》 いっぱいメニュー

今月の給食には、夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。汗をかいて失われる水分やミネラルが多く含まれており、熱くなった体を冷ましてくれます。すすんで食べましょう。

オクラ、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、冬瓜、きゅうり、とうもろこしなどが登場します。



17日(木)はみえ地物一番給食の日です

かんじゆく 【完熟トマト】



トマトの赤い色には、リコピンという栄養がたっぷり含まれていて、病気にかかりにくくする働きがあります。

トマトは傷つきやすいため、青い未熟なうちに収穫されることが多い野菜です。完熟トマトは、赤く熟してから収穫されたトマトです。完熟させることで栄養価が高くなるとともに、よりおいしく食べられます。