



# 9月 きゅうしよくだより

四日市市教育委員会  
令和7年9月  
No.455

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。早寝早起きを心がけるとともに、朝・昼・晩の食事をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう。

## 9月の給食目標 準備やあとかたづけをきちんとしましょう

みんなが給食時間を気持ちよく過ごせるように、給食の準備や後かたづけは、ひとりひとりがルールを守ってきちんとしましょう。

### 準備

石けんを使って手をていねいに洗いましょう。



手をふく時は、給食用のハンカチを使いましょう。

給食当番は、みじたくをととのえましょう。



健康チェックも忘れずにしましょう。

当番以外の人は自分の席でじぶんでじぶんで待ちましょう。



### あとかたづけ

ごはんつぶやおかずを

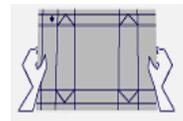
食器に残さないようにしましょう。



はしやスプーンは、向きをそろえましょう。



牛乳パックをていねいに開いて乾かしましょう。



## <9月の献立テーマ> 元気いっぱいメニュー

今月の給食には、夏の暑さで疲れた体を元気にするはたらきのある食べものがたくさん登場します。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



ぶたにく にんにく たまねぎ いらつか [使われている食材]

## 地物 <みえ地物一番給食の日>

今月は18日(木)と19日(金)です

この2日間は三重県産の食べものをたくさん使っています。

「鶏そぼろ 井」…小松菜

「地物たっぷりみそ汁」

…油揚げ、豆腐、水耕ねぎ

「梨」

「ペペロンチーノ」

…にんにく、エリンギ、豆苗

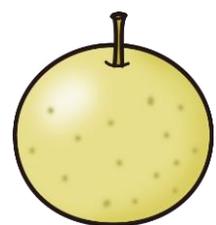
「フルーツヨーグルト」

…ヨーグルト



## 四日市産の食べもの紹介 ~梨~

今月は四日市産の梨が給食に登場します。梨はシャキシャキとした食感が特徴で、水分が多くすっきりとした甘さがあります。また、汗がたくさん出る時にうばわれる水分やカリウムを補ってくれます。



地元の梨を味わっていただきましょう。