

10月 きゅうしよくだより

四日市市教育委員会
令和7年10月
No.456

秋空が広がり、さわやかな風がふく季節となりました。秋は、「実りの秋」「食欲の秋」ともいわれ、豊かに実った旬の食べものがたくさんとれます。すずしくなると食欲が増して、食事がおいしく感じられますね。

10月の給食目標

食べものののはたらきについて考えましょう ～黄のなかま～

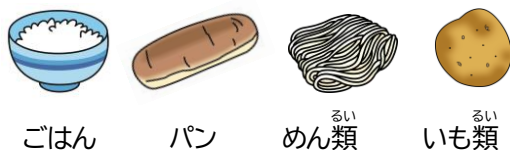
食べものは、おもな栄養素のはたらきによって黄・赤・緑の3つのなかに分けられます。今月は、食べものの3つのなかまのうち、「黄のなかま」について考えてみましょう。



黄のなかまの食べもの

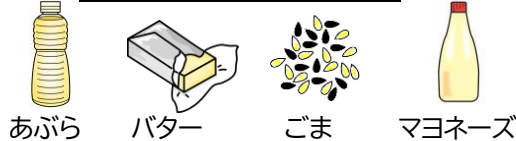
黄のなかまのはたらき 熱や力になる

炭水化物を多く含む食べもの



ごはん パン めん類 いも類

脂質を多く含む食べもの



あぶら バター ごま マヨネーズ

炭水化物

体を動かし、脳のエネルギー源になります。頭を働かせるためには、ごはんやパンをしっかり食べましょう。



脂質

少しの量でたくさんのエネルギー源になります。とりすぎると病気の原因になることがあるので、気をつけましょう。



地産地消 ～ 四日市産の食べもの紹介 ～

<10月の献立テーマ>

「秋いっぱいメニュー」



今月の給食には、秋に旬を迎える米やいも類、くり、きのこ類、さんま、さけ、みかんなどがたくさん登場します。旬の食べものを探しながら食べましょう。



こめ さつまいも さと里いも くり
さけ さんま
しいたけ エリンギ しめじ みかん

～ きゅうり ～

県地区の阿部さんは、「ブルームきゅうり」と呼ばれる、めずらしい種類のきゅうりを生産しています。生産するうえで一番大切にしていることは、1本1本のきゅうりをきれいな形でおいしい味が出せるようにすることで、日本で一番おいしいきゅうりを作るために、毎日楽しみながら農業をすることを心がけているそうです。「四日市にはきゅうり農家が少ないので、きゅうりが好きな人もにがてな人も、ブルームきゅうりという名前を見つけたら、ぜひ食べてみてくださいね」とメッセージをいただきました。



【生産者の阿部 俊樹さん】

物価高騰による対応について

本市では、令和5年度から食材料費の物価上昇分を市が負担し、保護者の皆さまの負担額を据え置いています。令和7年度は食材料費の最大23%(1食あたり60円程度)を市が負担しています。給食で使用する食材も値上がりが続いていますが、公費負担と献立の工夫により、これまでどおりの栄養バランスのとれた給食が提供できるよう努めています。

