



きゅうしょくだより

四日市教育委員会
令和7年11月
No. 457

あき ふか かん き せつ ふう む いちだん さむ はや ね はや お こころ
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、あさ 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。

がつ きゅうしょくもくひょう
11月の給食目標

た かんが あか
食べもののほたらきについて考えましょう ～赤のなかま～

あか
「赤のなかま」には「たんぱく質が多い食べもの」と「カルシウムが多い食べもの」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。

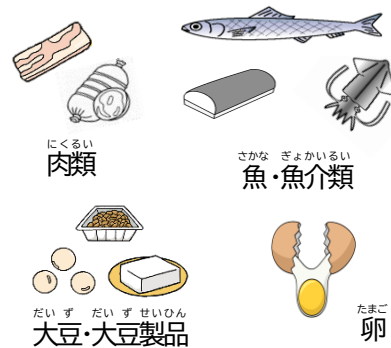
あか 赤のなかまのほたらき



からだ
体をつくるもとになる

あか 赤のなかまの食べもの

たんぱく質が多い食べもの



かみ け きん にく けつ えき
髪の毛、筋肉、血液などを
つくるもとになる

カルシウムが多い食べもの



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」

こんげつ きゅうしょく だいず だいず せいひん つか りょうり どうじょう だいず はたけ にく い にほん むかし だいず
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」

わ しょく に ほんじん こころ はぐく しょくぶん か わ しょく
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。

わ しょく すば おお ひと つた
和食の素晴らしさを多くの人に伝えられるように、
わ しょく 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



こんげつ にち もく か きん
今月は13日(木)と14日(金)です。この2日間は、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、エリンギ

「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、油あげ、豆みそ、小松菜、水耕ねぎ

「フライビーンズ」…大豆