



# 2月 きゅうしょくだより

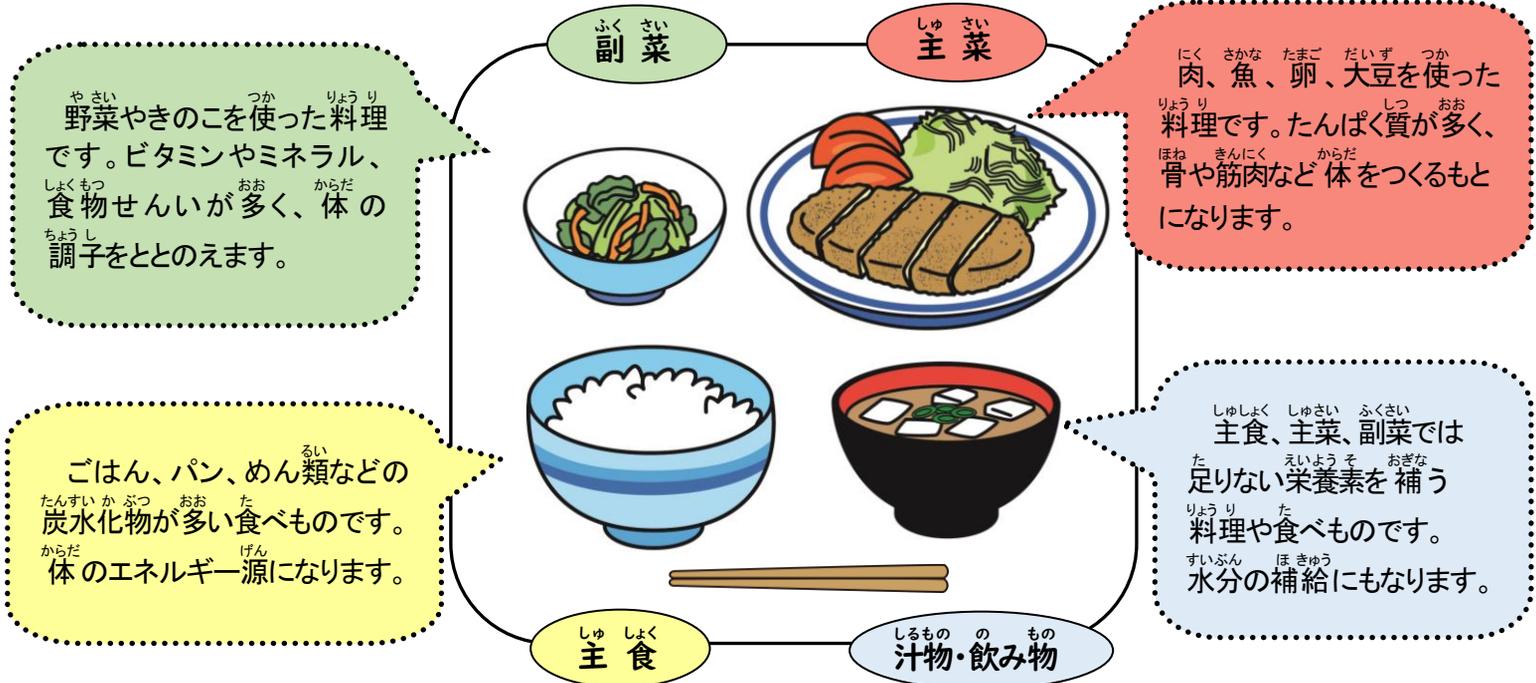
四日市市教育委員会  
令和8年2月  
No. 460

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、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## 2月の給食目標

## バランスのよい食べ方をしましょう

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。元気に成長したり、活動したりするために、食事の仕方を工夫しましょう。



給食では、主食・主菜・副菜・汁物(牛乳)がそろるように、献立が考えられています。健康でじょうぶな体をつくるために、好き嫌いをせずに食べましょう。

## 地産地消

～四日市市産の食べものができるまで～



生産者 南谷 修 さん【県地区】

四日市市内にはたくさんの畑があり、多くの農家さんがいろいろな農産物を作っています。みなさんが、通学途中やお出かけをした時に畑を見かけることがあったら、ぜひ少しでも興味を持って畑の様子を観察してほしいです。

## はくさい 白菜



みなさんに安心安全な野菜を届けられるように、毎日かんばっています。大切に育てた野菜を、みなさんがおいしく食べてくれたらうれしいです。



## <2月の献立テーマ>

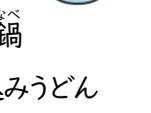
## からだ 体ぽかぽかメニュー

今月の給食には、体をあたためられる温かい汁ものや鍋、しょうがやとうがらしを使った献立がたくさん登場します。給食をしっかり食べて、寒い季節も元気にすごしましょう。



### 【メニュー】

- ・ チリポークビーンズ
- ・ のっぺい汁
- ・ キムチ鍋
- ・ ラーメン
- ・ コーンクリームシチュー
- ・ 鶏すき
- ・ ちゃんこ鍋
- ・ みそ煮込みうどん



など