



きゅうしよくだより

四日市市教育委員会
令和8年5月
No.463

新学期が始まって1カ月がすぎました。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするために、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

5月の給食目標

えいせい き 衛生に気をつけましょう

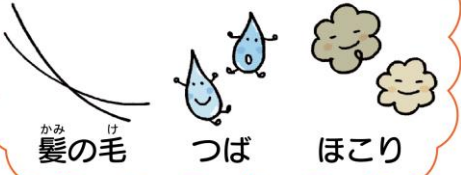
これから暑いと感じる日が多くなってきます。気温が上がると、細菌やカビが増えやすくなり、食中毒の危険が増えます。食中毒予防のためには、食事前の手洗いや、身の回りを清潔にすることが大切です。とくに給食当番は、みんなの給食を安全で衛生的に準備して配ぜんする大切な役割です。身支度や手洗いをしっかりと行いましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食に入らないように気をつけよう！



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

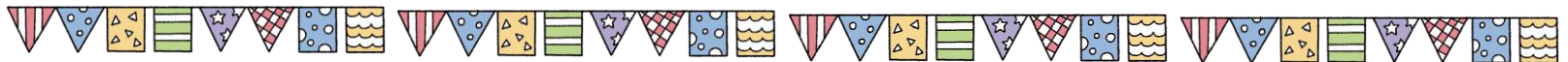
せっけんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチをもたとう

給食用の

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



5月の献立テーマ「骨こつメニュー」

今月の給食には「カルシウムを多く含む食品」がたくさん登場します。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする栄養素です。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 小松菜 小魚 ごま 海そう



「みえ地物一番給食の日」

～今月は14日(木)と15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用しています。

A班14日、B班15日

米 牛乳 たまご 豆腐 油あげ 豆みそ キャベツ 水耕ねぎ 緑茶

A班15日、B班14日

牛乳 豚肉 エリンギ みかん ヨーグルト



～新茶の季節です～

四日市産のお茶を使った献立が登場します。

- ◎ 手作り伊勢茶ゼリー(A班14日、B班15日)
- ◎ たら茶のおあげ(A班B班18日)
- ◎ 緑茶あげパン(A班27日、B班26日)

四日市市は、お茶の栽培がさかんで、黒色のネットをかぶせて育てる「かぶせ茶」が有名です。

