



きゅうしよくだより

四日市市教育委員会
令和8年7月
No.465

日差しが強くなり、本格的な夏がやってきました。みなさんは、暑さで「食欲がないなあ。」と感じていませんか？
しっかり食べて栄養をとり、暑さに負けないからだをつくりましょう。

7月の給食目標 正しい食事のしかたを身につけましょう

いっしょに食べている人と、お互いに気持ちよく食事をするために、心がけるとよい「食事のマナー」があります。
おいしく食べて楽しい食事の時間を過ごすために、正しい食事のしかたを身につけましょう。



☆自分の食事をふりかえりながら、□の中に『O』できた『△』ときどきできた『X』できなかったを書きましょう。

はしや茶わん、しるわんを
正しく持って食べている

ひじ、こし、ひざが
90度になるように、
すわっていますか？

食べている途中で
立ち歩いている

よいしせいで食べている

※ 全部 O にできるように
がんばりましょう

口に食べ物を入れた
まま話をしていない



地物 じものいちばんきゅうしよくだより
みえ地物一番給食の日
こんげつ 今月は16日(木)です
今月は、「ユーリンチー」の水耕ねぎ、
A班「ワンタンスープ」 B班「春雨スープ」の
豚肉、エリンギ、小松菜が三重県産です。
三重のめぐみに感謝しながら、おいしくいた
きましょう。

夏 7月の献立テーマ
いっぱいメニュー
今月の給食には、夏野菜を使ったメニューが
たくさん登場します。夏野菜は、汗をかいて失われ
る水分やミネラルを多く含んでおり、熱くなったから
だを冷ましてくれます。すすんで食べましょう。

なす・トマト・ピーマン
きゅうり・冬瓜・
とうもろこし・えだまめ
などが登場します。