

9月 きゅうしよくだより

四日市市教育委員会
令和 8年 9月
No.467

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑さが厳しい日が続きます。積極的に水分補給と、「早ね・早起き・

朝ごはん」で生活リズムをととのえて、元気いっぱいに過ごしましょう。

9月の給食目標 準備やあとかたづけをきちんとしましょう

みんなが給食時間を気持ちよく過ごせるように、給食の準備やあとかたづけは、ひとりひとりがルールを守って、自

分の役割を最後までやりきるようにしたいですね。自分自身で給食の時間をふりかえって、確認をしながらチェック回し

てみましょう。

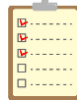
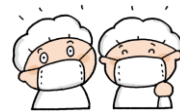
◎準備は出来ているかな？確認してみましょう。

- ☐ 石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
- ☐ 給食当番は、みじたくをととのえましょう。
- ☐ 当番以外の人は自分の席で静かに待ちましょう。



手をふく時は、給食用のハンカチを使いましょう。

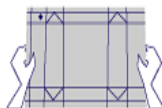
健康チェックも忘れずにしましょう。



立ち歩かないようにしましょう。



食器は重ねましょう。たおれないように工夫しましょう。



◎あとかたづけは出来ているかな？確認してみましょう。

- ☐ ごはんつぶやおかずを食器に残さないようにしましょう。
- ☐ はしやスプーンは、向きをそろえましょう。
- ☐ 牛乳パックをていねいに開いて乾かしましょう。



<9月の献立テーマ> 元気いっぱいメニュー

今月の給食には、夏の暑さで疲れた体を元気にするはたらきのある食べものがたくさん登場します。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



豚肉



にんにく



にら



<みえ地物一番給食の日>

今月は17日(木)と18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。

「鶏そぼろ 丼」…小松菜

「地物たっぷりみそ汁」…油揚げ、豆腐、豆みそ、水耕ねぎ

「和風スパゲッティ」…豚肉、エリンギ、豆苗

「フライビーンズ」…大豆



よっかいちさん たしょうかい なし 四日市産の食べもの紹介 ～梨～

今月は四日市産の梨が給食に登場します。梨はシャキシャキとした食感が特徴で、水分が多くすっきりとした甘さがあります。

また、汗がたくさん出る時にうばわれる水分やカリウムを

補ってくれます。地元の梨を味わっていただきましょう。

