



きゅうしゅくだより

四日市市教育委員会
令和8年10月
No.468

秋空が広がり、さわやかな風がふく季節となりました。秋は、「実りの秋」「食欲の秋」ともいわれ、豊かに実った旬の食べものがたくさんとれます。勉強やスポーツに思いきり取り組むためにも、給食をしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



10月の給食目標

食べものののはたらきについて考えましょう ～黄のなかま～

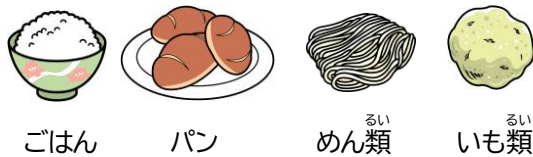
食べものは、おもな栄養素のはたらきによって黄・赤・緑の3つのなかまに分けられます。今月は、食べものの3つのなかまのうち、「黄のなかま」について考えてみましょう。



黄のなかまの食べもの

黄のなかまのはたらき → 熱や力になる

炭水化物を多く含む食べもの



ごはん パン めん類 いも類

脂質を多く含む食べもの



あぶら バター ごま マヨネーズ

炭水化物

体を動かし、頭を働かせるための脳のエネルギー源になります。ごはんやパンをしっかりと食べましょう。



脂質

体を冷やさないように体温を保つ働きがあります。少しの量でたくさんのエネルギー源になるので、とりすぎには気を付けましょう。

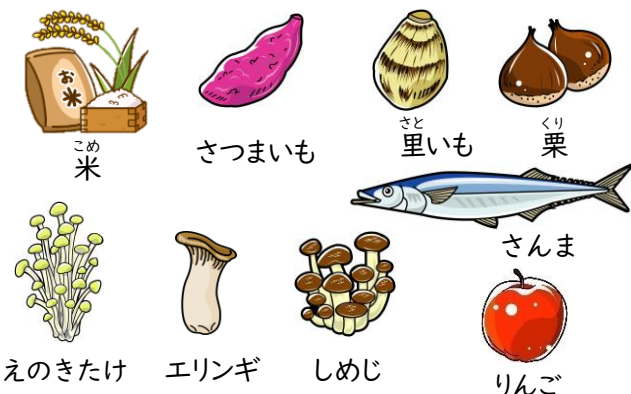


<10月の献立テーマ>

「秋いっぱいメニュー」

今月の給食には、秋に旬を迎える米やいも類、くり、きのこ類、さんま、りんごなどがたくさん登場します。

旬の食べものを採しながら味わいましょう。



えのきたけ エリンギ しめじ りんご

みえ地物一番給食の日



今月は15日(木)と16日(金)です。

この2日間は、米、牛乳の他にも三重県産の食べものをたくさん使用しています。

「きのこ入りスパゲッティミートソース」

…しめじ、エリンギ

「りんごとみかんのヨーグルト」

…みかん、ヨーグルト

「三重豚のビビンバ」

…豚肉、もやし、豆みそ、

「豆腐とわかめのスープ」

…たけのこ、豆腐、青ねぎ

