１１月 きゅうしょくだより

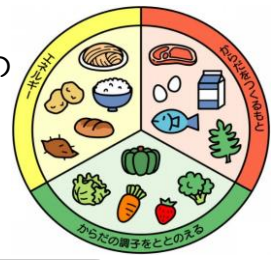
四日市市教育委員会
令和8年11月
No.469

秋の深まりを感じる季節になりました。これから冬に向かって一段と寒くなっていきます。早ね早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体をあたため、元気にすごしましょう。

１１月の給食目標

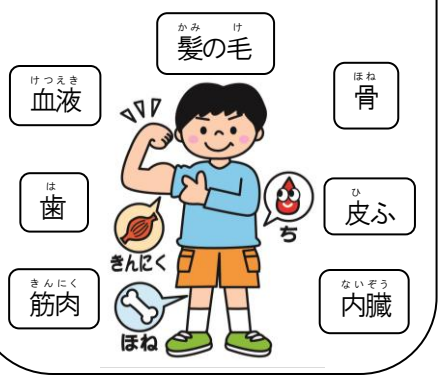
食べもののはたらきについて考えましょう　～赤のなかま～

「赤のなかま」には「たんぱく質が多い食べもの」と「カルシウムが多い食べもの」があります。赤のなかまの食べものが体の中でじゅうぶん働くためには、いろいろな種類の食べものをとることが大切です。



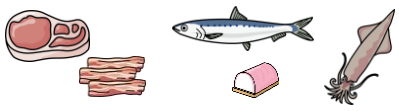
赤のなかまのはたらき

体をつくるもとになる



赤のなかまの食べもの

たんぱく質が多い食べもの



肉類　魚・魚介類



大豆・大豆製品　卵

カルシウムが多い食べもの



牛乳



乳製品



青菜



小魚



海そう

＜１１月の献立テーマ＞「豆まめメニュー」

今月の給食には、大豆や大豆製品を使った料理がたくさん登場します。大豆は「畑の肉」とも言われており、日本では昔から大豆をさまざまな食品に加工して食べています。



11月24日は「和食の日」

和食は、日本人の心が育んだ食文化です。和食は『栄養バランスが良く健康的で、四季や自然の美しさが表現されていてすばらしい』と、世界から注目されています。

和食のすばらしさを多くの人に伝えられるよう、和食をすすんでいただいたり、和食について調べたりしてみましょう。



地産地消 ～ 四日市産の食べものを紹介 ～

～ 青ねぎ ～



大切に育てた青ねぎを、みなさんに食べてもらえることにやりがいを感じています。給食をきっかけに、四日市市の農業に興味を持ってもらえるとうれしいです。

生産者 ： 縣　秀樹さん

給食用の青ねぎは、献立に合わせて太さを調整して育てていただいています。





＊四日市市学習ポータルサイト「こにゅうどうくん学びの部屋」＊
～食について考えよう～では以下の動画を見ることができます。
ぜひ見てみましょう！

◇【動画1】地産地消を学ぼう!～みんなの給食が届くまで～
◇【動画2】あがたさんのねぎ

