

12月 きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
平成28年12月
No. 354

2学期も残りわずかとなりました。規則正しい生活リズムとバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

12月の給食目標 食べものはたらきについて考えましょう ～緑のなかま～

緑のなかまの食べものはたらきは、「体の調子をととのえる」です。
野菜やくだもの、きのこなどの緑のなかまの食べものには、「ビタミン」や「食物せんい」がたくさんふくまれています。これらの栄養は、わたしたちの体にとって、大切なはたらきをします。毎日の食事に、緑のなかまの食べものをバランスよく取り入れましょう。

ビタミン

＊ 皮膚や目、粘膜を健康に保つ。

＊ 病気にかかりにくくする。

食物せんい

＊ お腹の中をきれいにそうじする。



<12月の献立テーマ> 冬いっぱいメニュー

今月の給食には、冬野菜がたくさん登場します。冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりするはたらきがあります。

冬が旬の野菜

冬野菜にふくまれるビタミンやミネラル、食物せんいは水に溶け出します。スープや鍋料理は汁も残さず食べるといいですよ。

<四日市ふるさと給食の日>

12月1日(木)・2日(金)

この日の給食には、四日市産の食べものをたくさん使っています。「五目うどん」の乾麺、白菜、ねぎ、「さつまいも入りフライビーンズ」の大豆、さつまいも、「肉ごはん」の米、ねぎ、「手作り伊勢茶プリン」のお茶などです。お楽しみに！

三重県産の食べ物紹介

「さば」

三重県は海に面しているため、たくさんの魚がとれます。三重県では、体の中央から尾にかけてごま模様がある「ごまさば」と呼ばれる種類のさばが多くとれます。A班15日(木)、B班16日(金)の給食には、このさばを油で揚げた三重県産ねぎの入ったあんをかけた「三重さばのねぎあんかけ」が登場します。楽しみにしててくださいね。

