

# 10月 中学校給食だより

四日市市教育委員会  
四日市市学校給食センター  
令和5年10月  
No.7



みの 実りの秋を迎え、あき 過ごしやすい季節になりました。あき 秋の味覚を味わい、みちが 心と体を充実させましょう。

## 10月の給食目標 地産地消について考えましょう



地産地消とは、ちさんちしよう 地域で生産された食材をその地域で消費することで、ちいき 身近な場所で作られた新鮮なものを食べるなど、めいさん などのメリットがあります。ちゅうがくせい 中学校給食では、よっかいち 四日市産の米をつか 使ったごはんを中心に、ちゅうしん 地元産の食材を使用しています。



ねぎを1年中安定して生産できる『水耕栽培』をしているねぎ農家さんに、取材に行ってきました!

よっかいち 四日市で水耕栽培しているのはうちだけです。

ビニールハウスの中はとても暑いけれど、冷たい井戸水を使ってねぎの育ちやすい環境にしています。

25年続けても、同じようにできない苦労があります。



ほぼちく 保々地区のねぎ生産者 縣さん

ねぎは薬味でメインにはならないけど、中学生のみなさんにおいしく食べてほしい。ねぎを好きになってほしいですね。

あがた 縣さんからのメッセージは動画でも見ることができます →



日本では各地域の土地や気候に合わせて、さまざまな農産物が作られています。自分たちの住んでいる地域で作られている農産物に目を向けてみましょう。



### 10月の献立テーマ 秋いっぱいメニュー

今月の給食には、じゃがいもや里いも、さつまいも、しめじ、栗など、たくさんの秋の味覚が使われています。ぜひ探してみてくださいね。

いも類は体を温めるエネルギーになります。また、風邪の予防に役立ちます。食欲の高まる季節でもあるので、しっかり食べて体力をつけましょう。



### みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班17日(火)、B班18日(水)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記のものを使っています。

三重あじの三色 丼

… あじ 卵

地物たっぷり豚汁

… 豚肉 里いも しめじ 油あげ

もやし 青ねぎ

