



# きゅうしょくだより

四日市市教育委員会  
令和7年12月  
No.458

寒さが身に染みる季節になりました。冬は、かぜなどが流行する時季なので、バランスのよい食事をこころがけるとともに、引き続きしっかり手洗い、こまめに水分補給をして、病気を予防しましょう。

## 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～

食べものは、おもな栄養のはたらきによって、黄・赤・緑の3つのなかまに分けることができます。10月は「黄のなかま」、11月は「赤のなかま」についてお知らせしてきました。今月は「緑のなかま」について考えてみましょう。

### 緑のなかまのはたらき...体の調子をととのえる

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」がたくさん含まれています。毎日の食事に取り入れ、病気を予防しましょう。

#### ① 病気になりにくい体を作る。

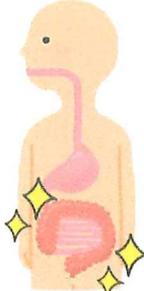
**ビタミン**

【ビタミンA】	【ビタミンC】
・鼻やのどの粘膜を健康に保つ。	・かぜなどのウイルスとたたかう力を高める。
 にんじん	 キャベツ
 ほうれん草	 みかん

#### ② おなかの中をきれいにする。

**食物せんい**

・おなかの中にあるいらぬものを体の外に出す。

  ごぼう  ブロッコリー  しいたけ

#### 12月の献立テーマ

### 冬いっぱいメニュー

今月の給食には、白菜やかぶなどの冬野菜を使った体を温める料理がたくさん登場します。冬野菜は、体を温める効果があり、かぜの予防に必要なビタミンを多く含んでいます。



#### 地産地消! 四日市産の食べもの紹介

### ～かぶ～



今回は、桜地区で作られているかぶについて紹介します。かぶの旬は、10月～12月と3月～5月で年に2回あります。10月～12月のかぶは、寒い環境で育つため、甘みが増して、味が濃くなるのが特徴です。給食の汁物にも使っている食材です。

かぶは種をまいてから70～80日で収穫出来ます。大きさは8～13cm程になります。桜地区のかぶは香りが良く柔らかいんですよ。愛情こめて育てたので沢山食べてください。



生産者の山原 忠彦さん



#### 四日市ふるさと給食の日

【12月18日(木)・19日(金)】

毎月、三重県産の食べものをたくさん使った「みえ地物一番給食の日」がありますが、今月は私たちの住む四日市市で作られている食べものを多く給食に取り入れた「四日市ふるさと給食の日」です。地元への感謝を込めていただきます。