



今年も残りわずかです。新しい年を元気に迎えられるよう、食事ですっかり栄養をとって体調をととのえましょう。

## 12月の給食目標 旬の食べ物について考えましょう

「地産地消」はよく聞く取り組みですが、「旬産旬消」という取り組みもあります。旬の食材を旬の時期に食べることを言います。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いろいろな食材がいつでも食べられるようになりました。旬の食材を食べる良さを見つけてみましょう。



冬が旬の野菜は、気温が低いときに糖などをためるので、甘みが増え、おいしくなります。どの食材も旬には味がよくなります。

四季の変化を感じることができます。

栽培や輸送のためのエネルギーが減ります。SDGsの実現に貢献できます。

たくさんとれるので、価格が安くなります。

### 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、大根、かぶ、れんこんなどの冬野菜を使った料理、体が温まる煮込み料理など、冬を感じられるメニューが登場します。

また、かぼちゃやゆずを使った冬至メニューも登場します。冬至に食べる良い食材や、その意味を調べてみましょう。

### 四日市ふるさと給食の日

A班19日(木)・B班20日(金)

毎月、「みえ地物一番給食の日」として紹介していますが、今月は県内、さらに四日市内で作られている食べ物も取り入れ、「四日市ふるさと給食の日」としています。ここにゆうどうくんマークがついたものは四日市産です。

- 四日市お茶ごはん …… 米 かぶせ茶
- 牛乳 …………… 牛乳
- そうめんギョーザ …… 豚肉 そうめん
- まこもたけのきんぴら …… 豚肉 まこもたけ
- すまし汁 …… 大根 油あげ 豆腐 小松菜 青ねぎ(水耕ねぎ)

### 四季の食材 分かるかな？

○の中に季節を、□の中にその季節の食材を書いてみよう

<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>



全国的にもおなじみ、そうめんは有名です。麺を延ばす工程はその日の温度や湿度で変えるなど職人さんの技が光ります。



今月は三滝中・りえりえ先生(ペンネーム)に聞きました。

- Q お気に入りの給食は何ですか？ A 黒糖パン パンだけで食べてもおいしい！
- Q 食べることで心がけていることは？ A 感謝の気持ちでよくかんでいただいています。
- Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを！ A 食べることは生きていく上でとても大事です。
- Q これが給食に出たらいいのにな！と思うメニューは？ A パンの種類を増やしてほしいです。麺料理もいろいろ食べたい。わかめごはんや味ごはんやご当地グルメのようなものも食べてみたい。