



実りの秋です。バランスのよい食事、運動、睡眠を心がけ、心も体も充実した実りの多い季節にしていましょ。



10月の給食目標 地産地消について考えましょう



米や野菜、果物、肉や魚介類など、地形や気候によって、それぞれの地域に合ったものが生産されています。みなさんは、自分たちが住んでいる地域で、どのような食べものが作られているか、知っていますか。給食では、「みえ地物一番給食の日」をはじめ、四日市市の農産物を積極的に使っています。



地産地消のよいところ

生産者から見ると



- 消費者の声を聞くことができ、モチベーションのアップにつながる。
- 規格外のものも販売でき、ロスが減らせる。

日本全体から見ると

- 流通コストが減り、環境への負荷を軽減できる。
- 食料自給率の向上につながる。



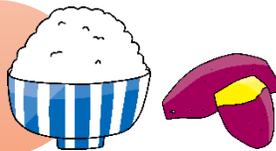
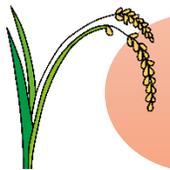
消費者から見ると

- 旬の新鮮な食べものが味わえる。
- 生産者の顔が見えて、農業、漁業、畜産業について理解を深めることができる。



10月の献立テーマ

秋いっぱいメニュー



今月の給食には、新米、いも、栗、きのこ、鮭、りんごなど、秋にとれる旬の食材をたくさん使っています。秋が旬の食べ物には、ビタミンや食物せんいが多く含まれ、夏の疲れをとったり、冬の寒さに備えたりする働きがあります。



みえ地物一番給食の日



今月はA班22日(火)、B班23日(水)です。三重県産の食べ物は、牛乳のほかに下記の通りです。

- ・ 鮭の三色丼 ... 米 卵
- ・ 豆腐の肉みそがけ ... 豆腐 豚肉 みそ
- ・ 地物いっぱいすまし汁 ... しいたけ 小松菜 ねぎ



読書週間を楽しもう！ 10/27~11/9は読書週間です。

給食には、3つの小説に登場するメニューをとり入れました。小説の世界を味わいましょう。



ジュテームスープ

「食堂かたむり」より
A・B 10/28

「両想いにしてほしい」とお願いされて作ったスープ。

恋のはじまりの味？

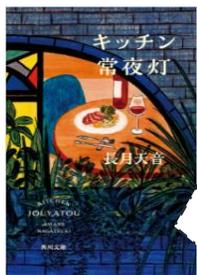


ジャガイモグラタン

「キッチン常夜灯」より
A 10/30・B 10/29

疲れた主人公のためにシェフが作ったグラタン。給食では「グラタン風」です。

身も心も温まる！



ジャケットポテト

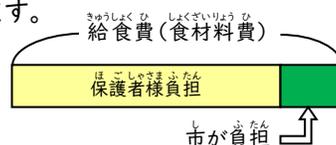
「ハリー・ポッターと賢者の石」より
A 10/31・B 11/1

ハロウィンの食事シーンで登場するイギリス料理。皮付きポテトのオーブン焼きです。



物価高騰による対応について

本市では、令和5年度から食材料費の物価上昇分を市が負担し、保護者の皆さまの負担額を据え置いています。令和6年度は食材料費の最大18%（1食あたり54円程度）を市が負担しています。給食で使用する食材も値上がりが続いていますが、公費負担と献立の工夫により、これまでどおりの栄養バランスのとれた給食が提供できるよう努めてまいります。



四日市市ふるさと給食(R5年度)

