



秋の深まりを感じる季節になりました。規則正しい生活とバランスの良い食事(あき ふか かん 感じる 季節 になりました。規則正しい生活とバランスのよい食事)で寒さに負けない体(からだ つく)を作りましょう。

## 11月の給食目標 日本の食文化(和食)について考えましょう



給食の献立は、和食や洋食、中華のほか(きゅうしょく こんだて わしょく ようしょく ちゅうか)にいろいろな国のものがあります。切り方や味付け、調理方法も毎日(きりかた あじつ ちょうりほうほう まいにち)違います。今月は、特に和食のメニューをたくさん取り入れています。給食で和食のよさを探してみましょ(ちがいます。今月は、特に和食のメニューをたくさん取り入れています。給食で和食のよさを探してみましょ)う。

### 栄養バランスがよい!

日本の食事は「一汁三菜」あるいは「一汁二菜」といって、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」といくつかの「菜(=おかずのこと)」を組み合わせた献立が基本です。

体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の栄養を、バランスよくとることができます。



### いろいろな食材に恵まれている!

日本は南北に長く、海や山でたくさんの種類の食材がとれ、料理に使われます。



### 『いただきます!』と『ごちそうさま!』

「いただきます」は自然の恵みや生き物の命をいただくことへの感謝、「ごちそうさま」は食材や料理に携わる人たちへの感謝を表すあいさつです。日本の素敵な習慣ですね。



### 11月の献立テーマ 豆まめメニュー



大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、肉と同じ1群の食べ物で、たんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB群や食物繊維が多いのも特徴です。

大豆はしょうゆ、みそ、豆腐などいろいろなものに加工し、長期保存できるように工夫されています。どれも和食には欠かせない食品ですね。今月の給食は、大豆や大豆加工品がたくさん登場します。残さず食べて、豆の栄養を吸収しましょう。



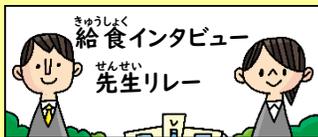
### みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班19日(火)、B班20日(水)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記の通りです。

三重豚のビビンバ・・・豚肉 もやし 小松菜 卵 赤みそ  
豆腐とわかめのスープ・・・まこもたけ 白菜 豆腐



給食インタビュー  
先生リレー  
今月は朝明中の佐藤真美先生に聞きました  
(来月はどこの学校かな?)

Q 印象に残っているエピソードは?

A 全く野菜を食べられなかった子が、みんなで楽しんで給食を食べているうちに、野菜を克服できました。給食バンザイ!

Q 食べることで心がけていることは? A 何でも一度は食べてみる。「食わず嫌い」にならない!!

Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを! A その一口が未来のあなたの体をつくれます! 健康な人生のためにがんばれ~!

Q 中学校給食が始まって1年が過ぎました。感想は?

A はじめは「時間かかるし、大変だな」と思っていたのですが、みんなで同じものを食べる楽しさとモリモリ食べるみんなを見る喜びを知りました。食べることは「元気」につながることを実感しました。

### ◇四日市市長選挙のお知らせ◇

#### ◎投票日

11月24日(日)  
午前7時~午後8時



せんびよん

### ◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を!◇

◎11月18日(月)~23日(土・祝) 午前8時30分~午後8時

総合会館・三重北勢健康増進センター・防災教育センター  
中消防署中央分署・南消防署南部分署・北消防署北部分署

◎11月21日(木)~23日(土・祝) 午前10時~午後8時

トナリエ四日市

#### 【問い合わせ先】

四日市市選挙管理委員会事務局  
四日市市諏訪町1番5号  
☎354-8269