



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きたいと思います。

9 産地を応援しよう



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、地元で採れたものを地元で消費することです。日本では、地形や気候によって、それぞれの地域に合った米や野菜、果物、肉や魚介類などが生産されています。どの地域でどんなものが多く生産されているのか調べてみましょう。

また、地産地消をすすめることで、食料自給率も向上します。私たちのこれからの食料生産についても考えてみましょう。

地産地消のよいところ

- 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。
- 規格外のものも販売でき、ロスが減らせる。
- 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。

食料自給率が向上するメリット

- 国内で生産されたものを消費することで、国内の経済が活性化します。
 - 輸入に頼っていると円安(円の価値が低い状態)の時は、円高の時よりも、多くお金を支払わなければならないが、国内産だと円安の場合でも影響を受けにくい。
- 自給率を上げるために本来の季節に見合わないもの(冬に暖房をきかせて作る夏野菜など)を作ると環境への負荷が大きくなるというデメリットもあります。メリット・デメリットどちらも調べてみよう。



10月の献立テーマ 秋いっぱいメニュー

今月の給食には、さんま、いも、きのこ、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。

冬に備えてエネルギーをたくわえるので栄養価が高い!



疲労回復を助ける栄養素(ビタミン、食物繊維など)が多い!

みえ地物一番給食の日

今月はA班3日(金)、B班2日(木)です。
三重県産の食べ物は、牛乳のほかに下記の通りです。

- ツナ丼 ... 米
- 豆腐の肉みそがけ ... 豆腐 豚肉 みそ
- 地物いっぱいすまし汁 ... 油あげ しいたけ 小松菜 青ねぎ

10月からは今年収穫された新米が登場!

みなさんは、大阪・関西万博に行きましたか? 10月は...『万博ふりかえりメニュー』が登場

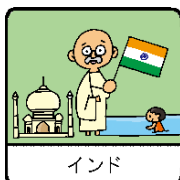
今年は日本で20年ぶりに開催された国際博覧会「大阪・関西万博」がありました。万博は、世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、世界中からの英知を体験する場です。修学旅行で行った学校もありましたね。そこで、10月9日(木)~10月16日(木)の給食では、大阪の郷土食や、世界の料理を取り入れました。世界の食文化を給食で味わいましょう。



【大阪】
かやくごはん
かしわのすき焼き
9日(木)10日(金)



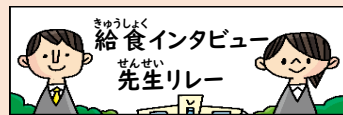
【韓国】
人気のナムル!
A班14日(火)
B班15日(水)



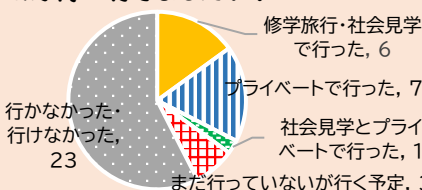
【インド】
ナン&バター
チキンカレー
16日(木)



【ベトナム】
はつとうじょう初登場!バインミー
A班15日(水)
B班14日(火)



Q万博に行きましたか?



今月は四日市市内の校長先生・教頭先生40名にアンケートをとりました!

Q エピソードを教えてください。

- A・大屋根リングは圧巻! スケールに感激!
・各国の文化に触れられた! パルー、マレーシア、ヨルダンなどの伝統食がよかった!
・未来の魚(人工いくら、ねぎとろ)など興味深い!
・インドネシアパビリオンのスタッフ、韓国パビリオンの展示に感動!
・医療がどこまでできるか楽しみになった!

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7年度は食材料費の最大23%(1食あたり69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。

