

今年も新米の季節がやってきました。四日市市でもお米が収穫され、給食でも10月から四日市市産の新米を提供していきます。農家の方が心をこめて育てたおいしい新米をぜひ味わって食べてください。

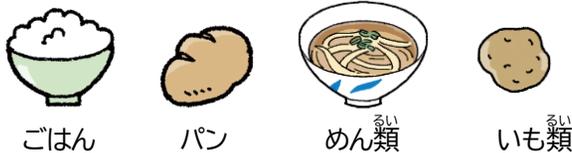
## 10月の給食目標

### 食べものののはたらきについて考えましょう ～黄のなかま～

食べものは、主な栄養素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。今月は、食べものの3つのなかまのうち、「黄のなかま」について考えてみましょう。

#### 黄のなかまの食べもの

##### 炭水化物を多く含む食べもの



##### 脂質を多く含む食べもの



#### 黄のなかまのはたらき 熱や力になる

##### 炭水化物

体を動かし、脳のエネルギー源になります。頭を働かせるためには、ごはんやパンをしっかり食べましょう。



##### 脂質

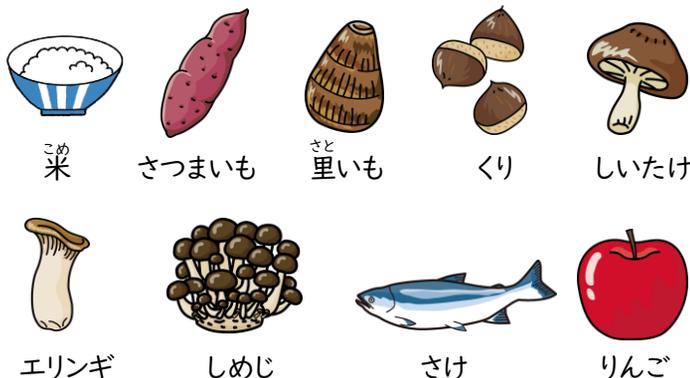
少しの量でたくさんのエネルギー源になります。とりすぎると病気の原因になることがあるので、気をつけましょう。



#### <10月の献立テーマ>

### 「秋いっぱいメニュー」

今月の給食には、秋に旬を迎える米やさつまいも、里いも、くり、きのこ類、さけ、みかんなどがたくさん登場します。旬の食べものを探しながら食べましょう。

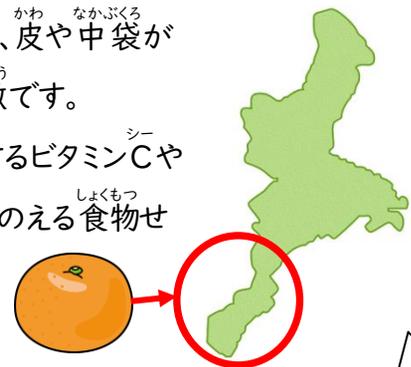


#### みえ地物一番給食の日

今月は17日(木)と18日(金)です。

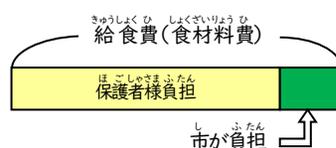
### 【みかん】

三重県の南の地域では、あたたかい気候を利用して、たくさんのみかんが栽培されています。10月ごろに収穫されるみかんは、皮や中袋がうすく、甘いのが特徴です。風邪をひきにくくするビタミンCやおなかの調子をととのえる食物せんい豊富です。



### 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年度は食料費の最大18%（1食あたり45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(令和5年度)



みかん ごぼういり じものたっぷり にくごはん かきたまじる