

清 食育めも

つつるのますにょかめがめ

2021
5月9日

もうすぐ運動会！！
もいもい食べて、目指せベストパフォーマンス！

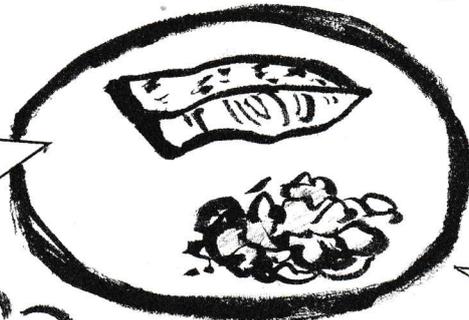
清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

中間テストが終わり、いよいよ運動会に向けた練習が本格化してきました。
しっかり練習に取り組み、本番でベストパフォーマンスを発揮できるよう、**栄養バランスの良い食事**で体作りをしていきましょう！！

栄養バランスの良い食事

～主食・主菜・副菜を揃えよう～

血・骨・筋肉など体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む主菜。お肉だけでなく、魚・卵・大豆製品など、さまざまな食材を利用しましょう！



乳製品や果物をプラスできると更にパワーアップ！&ハッピー！



エネルギーのもとになる炭水化物を多く含む主食。何事にも集中して取り組めるよう、しっかり食べましょう！



体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含む野菜。1日 350g 食べることが理想です。意識して食べるようにしましょう！副菜、汁ものも摂取しましょう～



神様あらわる...!!

量が多いのに時間が短い、中学校の給食...
食べる時間をいかに確保するかが重要です。
そのポイントのひとつが、給食当番の配膳！

食缶の中が空になるように配膳できると、後は食べることに集中するのみなので食べ残しを減らすことができます。

盛られた分は残さず食べるという意識を強く持っている人が多いですね。その気持ちを大切に持ち続けてくれたら嬉しいです。

最近、配膳がうまくいった（食缶を空にできた）時に神様が出ることが分かってきました。

二中が給食の神様であられるといいですね♪

ちゅうど オレか
おがりする分だけ
残ったぜ。
礼神様わ？

全員分終わって
食缶から、ほ！！

私、
神さま！！

～準備か
終わる頃に
あらわれる～

しかも
給食の神様は
ドテ顔に
12リガチ...

顔もいざ...



市立小・中学校給食食材産地表示

4月分

項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
いんげん	千葉	いちご	栃木 埼玉 神奈川
えのき茸	長野 新潟	きよみオレンジ	和歌山 愛媛 佐賀
絹さや	静岡 愛知 徳島	美生柑	愛媛 熊本
キャベツ	群馬 埼玉 千葉 神奈川 静岡 愛知 愛媛 徳島 鹿児島	米類	
きゅうり	群馬 栃木 埼玉 神奈川	米	秋田 山形 宮城 新潟
グリーンアスパラ	栃木	もち米	秋田
ごぼう	青森 群馬 熊本	肉類・卵類	
小松菜	清瀬 茨城 千葉 埼玉 東京	鶏肉	北海道 岩手 埼玉 宮崎
さといも	埼玉 千葉 愛媛	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 宮崎
さやえんどう	栃木 千葉 静岡 徳島 鹿児島	卵	宮城
しいたけ	岩手 千葉	うずら卵	兵庫
干しいたけ	三重	フランクフルト	群馬 千葉 神奈川
しめじ	長野	焼き豚	群馬
じゃがいも	北海道 鹿児島	ベーコン	群馬 千葉 神奈川
生姜	高知 鹿児島	魚介類	
セロリー	清瀬 東京 静岡 福岡	イカ	ペルー
大根	千葉	鮭	北海道
たけのこ	千葉 静岡	さば	ノルウェー
たけのこ水煮	福岡 熊本	鱈	韓国
玉ねぎ	北海道 岩手 栃木 愛知 徳島	ししゃも	ノルウェー
チンゲン菜	茨城 東京 静岡	ちりめんじゃこ	香川
なす	栃木 群馬 千葉	わかめ	北海道
人参	北海道 青森 栃木 新潟 長野 静岡 高知 徳島 宮崎	帆立貝柱	青森 北海道
にんにく	青森	豆あじ	長崎
ねぎ	青森 栃木 茨城 千葉 埼玉 徳島	むきえび	ミャンマー
白菜	茨城		
パセリ	茨城 静岡 香川 徳島		
万能ねぎ	静岡 福岡	乳類・乳製品類	
ピーマン	茨城	牛乳	北海道 青森 秋田 岩手 宮城 群馬 東京
ふき	群馬 愛知	チーズ	北海道 オーストラリア オランダ
ほうれん草	清瀬 茨城 東京	バター	北海道
もやし	栃木 群馬 埼玉	ヨーグルト	北海道 青森 秋田 岩手 宮城 群馬 東京
レタス	茨城 長野 兵庫		
レモン	広島		