

清

食育めし
ろろろのまがにぶかびかび

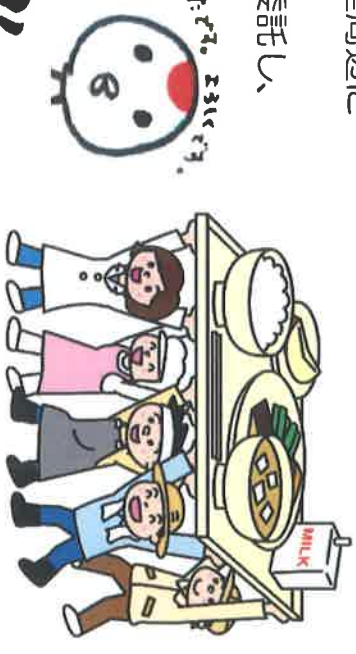
2022
ろろろのまがにぶかびかび
(No.1)

清瀬市立清瀬第二中学校

校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

清二中生の皆さん、入学・進級おめでとうございます。栄養士の鶴田です。普段は事務室や給食室にいますが、4時間目が終わると皆さんの教室周辺に出没します。見かけた時はぜひ声をかけてください！

二中の給食は昨年度に引き続き調理業務をフジ産業株式会社さんに委託し、10名の調理員さんと栄養士鶴田とで力を合わせて提供して参ります。安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、頑張ります！
ものもり食べてくださいね！！



春植えがれは"秋実らさず"

という言葉聞いたことはありますか？

秋に収穫するためにはまず春のうち種をまき、水や肥料などさまざまな世話をしなければならぬということから、何も行動・努力をせずに良い結果は得られない、という意味で使われることわざです。給食は食について学ぶ場です。1年後の自分はどんな成長をしていたいですか？今から種をまき、1年後の収穫（成長）に向けて取り組んでいきましょう！



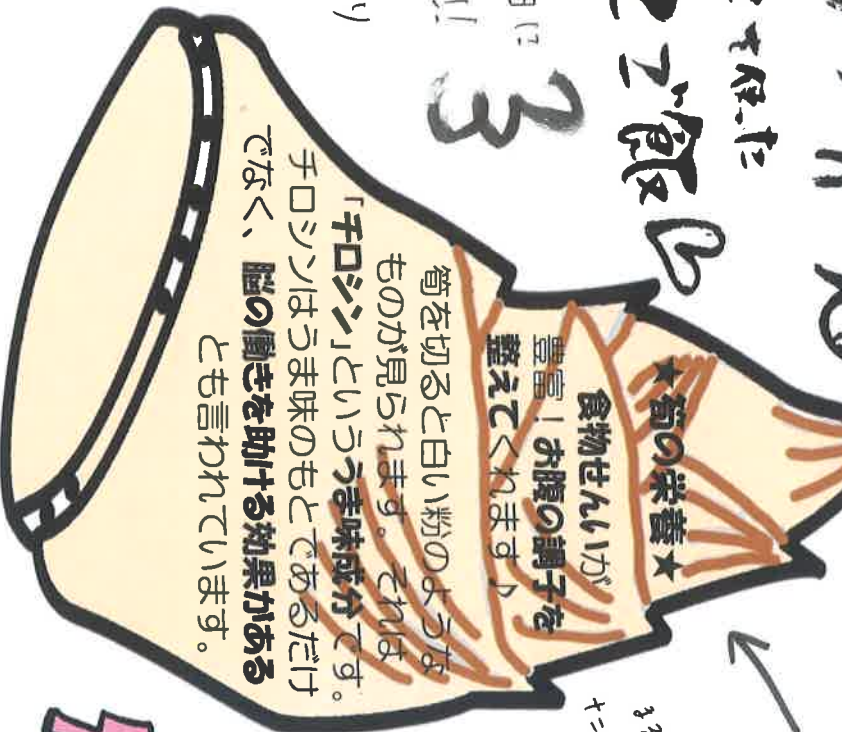
味の覚を染み込ませよう

味の覚を染み込ませよう
たけのこご飯

19日 食育の日！！
登壇！！

ゼヒ もりもり

腹バテ
くたさ、ね！！



「チロシン」という旨味成分です。チロシンはうま味のもとであるだけでなく、**脳の働きを助ける効果**があるとも言われています。

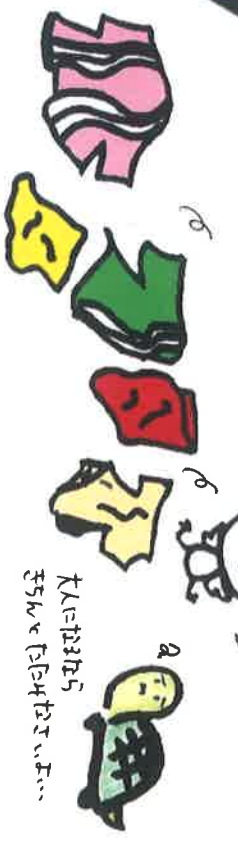
★筍の栄養★
食物せんいが豊富！お腹の調子を整えてくれます！

筍を切ると白い粉のようなものが見られます。それは「チロシン」という旨味成分です。



筍は自分(茎)を虫や動物から守るため、何枚も皮を剥き、しいます。H.T.T.L.L.は筍には何枚皮があつか、知って、いさ可か？
73.7.7.40~50枚
くひい、あつかのた、い、おが、...
2.1度、は筍の成長が、つれ
一枚一枚は、い、れ、落ち、
可、い、れ、落ち、る、頃、竹、に、い、て
い、る、そ、う、じ、や、。

大人には3粒の水
一枚おろすのが一
人への栄養です。



※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和3年度2月分)