



# 清 食育のとも

つるつるのますがにょかめがめ



## もうすぐ学年運動会！！

清瀬市立清瀬第二中学校  
校長 牧口 弘一  
栄養士 鶴田 有里

今年はいつもと違った形での運動会ではありますが、段々と練習が本格的になり本番に向けて活気づいています。一日三食しっかり食べて、練習も本番も良いパフォーマンスが出来るように体作りをしていきましょう！

### 何でもよく食べよう！

食べ物はそれぞれが単独で効果を発揮するわけではなく、食べ物に含まれるいろいろな栄養素が互いに助け合うことで、効果を発揮します。苦手なものを避けていたら欲しい力は身に付きません。頭も体も心も勝負強くなれるよう、何でもしっかり食べましょう！

### 野菜、果物など。

ビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富。体の調子を整えてくれます。

### 米、パン、麺、芋など。

エネルギーのもとになる炭水化物が豊富。エネルギーは息をしているだけでも消費します。勉強、運動をするためには特にしっかり食べましょう！

私たちの体は自分が食べている食べ物でできています！！



肉・魚・卵・豆・乳製品など。

体をつくるもとになるたんぱく質を多く含みます。いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



ある日の給食時間...

ツルツルは見た...

食事中の様子を見ていると、お箸を持たない方の手が机の下に隠れている子をよく見かけます。みなさん、どうですか？

先日、そのような子を見かけて「声をかけようかな」と思った瞬間、おかわりをするために立っていた子が「左手をお碗に添えなよ」と声をかけていました。そのような場面を見ることはこれまでなかなか無かったので、なんだか感動してしまいました。素晴らしいですね。きれいな姿勢で食事ができると、とてもカッコイイですよ！！



教室に入って配膳を手伝っている料理を受け取る時お礼を言ってくれる子が多かったです。嬉しいですね。



ありがとうございます！ごいります！



良い姿勢で食べることは、見た目だけでなく食べたものをきちんと消化するためにも大切です。

姿勢が悪くて消化も悪くて体調が悪い！なんてことにならないよう、自分自身で気をつけましょう★

※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2年度7・8月分)

市立小・中学校給食食材産地表示

7月分

項目	産地	項目	産地
玉ねぎ	青森 茨城 千葉	レモン	広島 愛媛
いんげん	青森 茨城 千葉	れんこん	熊本
大豆	青森 茨城 千葉		
えのき茸	群馬 新潟		
エリンギ	長野 新潟		
おくら	埼玉 群馬 宮崎		
かぶ	清瀬 千葉 青森		
かぼちや	宮城 山形 千葉 群馬 神奈川 新潟		
キャベツ	青森 群馬 兵庫 新潟 長野 長崎		
きゅうり	山形 秋田 群馬 千葉 新潟 高知		
ごぼう	青森 群馬	米	青森 秋田 栃木 埼玉
小松菜	清瀬 東京 埼玉 茨城		
さつまいも	千葉 香川 徳島		
さといも	宮崎 鹿児島		
さやえんどう	北海道 青森 岩手		
しめじ	長野		
じゃがいも	清瀬 埼玉 千葉 栃木 茨城 静岡 長崎		
生姜	高知		
ズッキーニ	長野		
セロリ	長野		
大根	北海道 青森 兵庫		
玉ねぎ	青森 茨城 群馬 千葉 宮崎		
チンゲン菜	東京 群馬 茨城 静岡		
冬瓜	神奈川県		
トマト	清瀬 秋田 岩手 福島 群馬		
なす	清瀬 栃木		
にかうり	鹿児島		
にら	茨城 栃木 群馬		
人参	北海道 青森 千葉 埼玉 福井		
にんにく	青森 香川		
ねぎ	青森 埼玉 茨城 千葉 群馬 栃木		
白菜	長野 茨城		
ハセリ	茨城 千葉 長野		
ヒーマン	清瀬 岩手 茨城		
赤ヒーマン	高知 宮崎		
りんご	青森		
ほうれん草	清瀬 東京 群馬 栃木 埼玉 茨城		
水菜	茨城		
もやし	栃木 群馬		
エロッコいんげん	青森 福岡		

市立小・中学校給食食材産地表示

8月分

項目	産地	項目	産地
アスパラガス	山形 栃木 佐賀	米	青森 秋田 宮城 山形 新潟 千葉 栃木
えのき茸	長野 新潟		
かぼちや	茨城		
キャベツ	群馬 長野		
きゅうり	清瀬 青森 岩手 群馬 埼玉 高知		
ごぼう	青森 群馬 熊本		
小松菜	清瀬 東京 埼玉 茨城	鶏肉	北海道 岩手 宮崎
さつまいも	千葉 香川 徳島	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 埼玉 宮崎
さといも	千葉 宮崎	ベーコン	群馬 千葉
しめじ	長野	焼き豚	群馬 千葉
じゃがいも	清瀬 北海道 千葉 静岡	卵	千葉 宮城
生姜	高知	うずらの卵	静岡県 愛知
ズッキーニ	長野		
セロリ	長野		
大根	北海道 青森		
玉ねぎ	北海道 兵庫		
チンゲン菜	茨城 静岡		
トマト	清瀬 北海道 青森 岩手 群馬 岐阜		
なす	清瀬 岩手 栃木 群馬		
にかうり	茨城 群馬 長崎 鹿児島		
にら	茨城 栃木 千葉		
人参	北海道 青森		
にんにく	青森		
ねぎ	青森 秋田		
白菜	長野		
ハセリ	茨城 千葉 長野		
ヒーマン・ヒーマン	清瀬 茨城 高知 宮崎	牛乳	東京 群馬 岩手 青森 宮城 北海道
ほうれん草	群馬 栃木 埼玉	生クリーム	北海道
水菜	茨城	チーズ	オーストラリア
もやし	栃木 群馬	バター	北海道
レタス	長野	ヨーグルト	東京 群馬 岩手 青森 宮城 北海道
りんご	長野		