



令和4年
(毎月19日は食育の日)
清瀬市立清明小学校

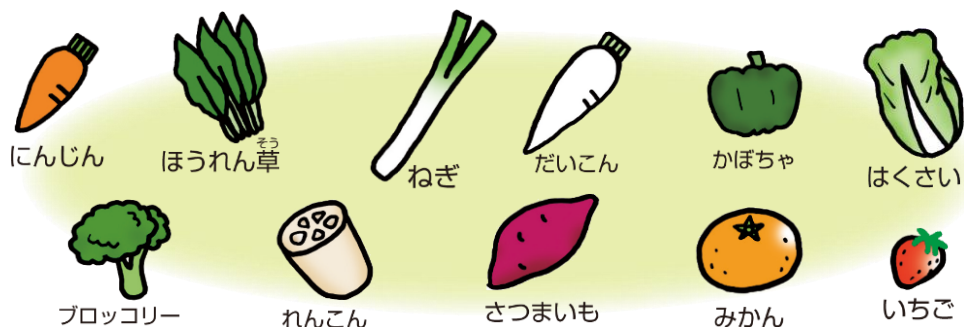
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん

ほうれん草

ねぎ

だいこん

かぼちゃ

はくさい

ブロッコリー

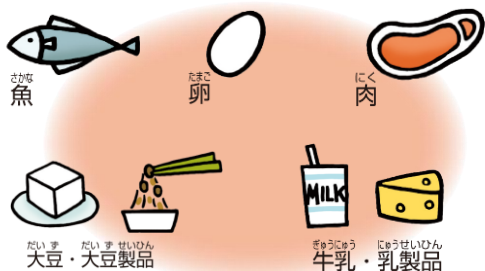
れんこん

さつまいも

みかん

いちご

体を強くしよう！(たんぱく質)



魚

卵

肉

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物)

バター

※でも、とりすぎには気をつけてね！



清瀬市オリジナル共食推進マーク

市立小・中学校給食食材産地表示

10月分

項目	産地	項目	産地
青果類		ブルーベリー	清瀬
いんげん	北海道 青森 千葉 茨城 群馬	りんご	青森 秋田 山形 長野
えのき茸	北海道 長野 新潟	みかん	和歌山 愛媛 長崎 熊本
エリンギ	長野 新潟	米類	
かぶ	清瀬 青森 東京 埼玉 千葉	米	北海道 青森 秋田 山形 埼玉 千葉 富山 新潟 熊本
かぼちゃ	北海道	もち米	秋田
キャベツ	清瀬 北海道 青森 東京 埼玉 千葉 神奈川 茨城 群馬 長野 愛知	きび	北海道 秋田 長崎
きゅうり	清瀬 北海道 群馬 埼玉 長野	肉類・卵類	
栗	熊本 長崎	鶏肉	北海道 青森 岩手 茨城 宮崎
ごぼう	青森 群馬	豚肉	北海道 青森 秋田 岩手 群馬 宮崎
小松菜	清瀬 東京 茨城 千葉	ベーコン	群馬 千葉
さつまいも	清瀬 北海道 埼玉 茨城 千葉	ウィンナー	群馬 千葉
さといも	清瀬 埼玉 千葉	うずらの卵	静岡 愛知
しいたけ	岩手 秋田	卵	宮城 千葉
しめじ	長野 北海道	魚介類	
じゃがいも	清瀬 北海道	いか	ペルー
生姜	清瀬 高知 熊本	いわし	千葉
セロリ	長野	えび	ミャンマ
大根	清瀬 北海道 青森 群馬 茨城 千葉 神奈川	きびなご	鹿児島
玉ねぎ	清瀬 北海道 千葉	さば	ノルウェー アイスランド
チンゲン菜	茨城 千葉 東京	さわら	韓国
にら	栃木 茨城	ししゃも	ノルウェー アイスランド
人参	清瀬 北海道 埼玉 高知	鯛	愛媛
にんにく	青森	たら	北海道
ねぎ	清瀬 青森 秋田 岩手 長野 高知	はたはた	鳥取
白菜	茨城 長野	目鯛	東京
パセリ	清瀬 茨城 千葉 長野	メルルーサ	アルゼンチン メキシコ
ピーマン	青森 茨城 千葉 高知	わかめ	北海道
ほうれん草	清瀬 埼玉 栃木 群馬	乳類・乳製品類	
もやし	栃木 群馬 神奈川	牛乳	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 北海道
レモン	広島 愛媛	生クリーム	北海道
柿	清瀬 和歌山	チーズ	オーストラリア
		バター	北海道
		ヨーグルト	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 北海道

12月も清瀬産の大根・白菜・人参・じゃが芋・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草等旬の野菜を給食で使う予定です。