



令和5年

清瀬市立清明小学校
(毎月19日は食育の日)



日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

副菜となるおもな料理



主食となる食べ物



主菜となるおもな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

給食室から

3月10日の「東京都平和の日」には、東京都酪農業協同組合と多摩地区の酪農家及び協同乳業で共同開発した【東京牛乳】を、また3月14日には、清瀬市内のジェラートルという会社で手掛けた【ジェラート】を提供します。学校給食をとおして「地産地消」に取り組んでいます。

今年度の給食は3月17日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。給食を通してたくさんの方のうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。



1月分		市立小 中学校給食食材産地表示	
項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
いんげん	沖縄	クレメンティン	佐賀
さやえんどう	愛知 鹿児島	天草	愛媛
えのき茸	長野 新潟	ぼんかん	愛媛
エリンギ	長野 新潟	みかん	静岡 和歌山 香川 鹿児島
かぶ	清瀬 埼玉 千葉	りんご	青森 秋田 長野
キャベツ	清瀬 愛知	レモン	広島 愛媛
きゅうり	群馬 栃木 千葉 埼玉 愛知 高知 宮崎	米類	
ごぼう	北海道 青森	米	北海道 青森 秋田 山形 栃木 埼玉 千葉 新潟 長野 福井 佐賀
小松菜	清瀬 東京 北海道 埼玉	もち米	秋田
さつまいも	千葉	トック	茨城
さといも	東京 埼玉	発芽玄米	北海道
しいたけ	秋田 岩手	肉類 卵類	
しそ	愛知	鶏肉	青森 宮城 岩手 宮崎
しめじ	長野	豚肉	北海道 青森 秋田 群馬 千葉 宮崎
じゃがいも	清瀬 北海道	ベーコン	群馬 千葉
生姜	高知 熊本	うずらの卵	静岡 愛知
せり	宮城 山形 茨城	卵	宮城
セロリ	静岡	焼き豚	埼玉・群馬
大根	清瀬 千葉 神奈川 徳島	魚介類	
玉ねぎ	北海道 埼玉	いか	ペルー
チンゲン菜	東京 北海道 茨城 埼玉	えび	ミャンマ
長ねぎ	清瀬 千葉 神奈川 徳島	きびなご	鹿児島
にら	茨城 栃木	くじら	宮城 山口
人参	清瀬 埼玉 千葉 高知	鮭	北海道
にんにく	青森 埼玉 愛知	さば	北海道 長崎
ねぎ	清瀬 千葉 神奈川 徳島	さわら	韓国
万能ねぎ	福岡 高知	ししゃも	カナダ
野沢菜	長野	たら	ロシア
白菜	清瀬 茨城	ちりめんじゃこ	愛媛
パセリ	茨城 千葉 静岡 香川	とびうお	鳥取
ピーマン	茨城 高知 宮崎	はたはた	京都
ブロッコリー	清瀬 愛知	ぶり	韓国
ほうれん草	清瀬 東京 茨城 埼玉	わかめ	北海道
ミニトマト	愛知	乳類 乳製品類	
もやし	栃木 群馬	牛乳	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 山形
水菜	茨城	生クリーム	北海道
三つ葉	静岡 千葉	チーズ	北海道 オーストラリア
ゆず	高知 熊本	バター	北海道
いちご	群馬 千葉 栃木	ヨーグルト	東京 群馬 山梨 岩手 青森 秋田 宮城 山形

今年度も農家の方に旬の野菜を納品していただきました。3月は若田農園さんのほうれん草を使う予定です。