



食育めも

つるつるのまぜにょかめかめ



清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

新しい生活が始まって早くも1カ月が経ちました。
今年は1年生から3年生まで給食スタートが
バッチリ決まり、もりもりと食べてくれています！これから暑くなりますが、
元気な体作りのためにも今の調子でしっかり食べましょう！

決まりました!! 給食スタートダッシュ!!



位置について...
ヨーイ...



1年生

小学校と比べ食事量がグッと増える1年生。
それでいて給食の時間は小学校より短くなるので、
大変な思いをしている子も多いことでしょう...
でも1年生でも完食してくれることが多く、
頼もしさを感じています！
これからももりもり
食べてくださいね♪

2年生

1クラス40人学級となり、
配膳に時間が取られがちな2年生。
そんな2年生の救世主が今年度
から登場したサーバーイツ部隊!!
みんなの食べる時間を確保する
ため、頑張れサーバーイツ!



サーバーイツ...
かっこいい!!

キラント
みんなも
協力
してくれよう!!



3年生

毎日どのクラスもほぼ完食!
素晴らしき2中の給食リーダー、3年生。
ぐぐぐと身長が伸びている子も多く、
嬉しい限りです。1、2年生の見本と
なるべく、今後もよろしくお願いします!



嬉しいことに、食べ残しをゼロにしたい!という声がクラスから挙がっているとので、今後、生徒会の協力も得ながら保健給食委員会が中心となりキャンペーンを実施する予定です♪
これから暑さが厳しくなり、給食室の作業はより過酷なものになっていきます。過酷な環境の中でお仕事を
している調理員さん達のエネルギーの源は、皆さんから返ってくる空っぽの食缶です。キャンペーンをきっかけに、
空っぽの食缶が増えることを期待しています♥

アスパラガスは 疲労回復の道しるべ

24日(水)、
サラダで登場すよ!
もりもり食べてね!!

つるつる
あつち 嬉しい話

K先生からの
おたよりだYO!



4月に登場した
「さばのカレー醤油焼き」、
良かったです!魚苦手な子が
半分に減りましたが、一口
食べてみたら「おいしい!」
と言って、減らした分を回収
して全部食べていました!

疲労回復
ユースは
ちんぷん



アスパラガスはトップアスリートのための食事
プログラム(日本オリンピック委員会)に取り入
られたほど疲労回復効果の高い野菜です!
そのパワーの源は、アスパラギン酸という
成分です。しっかり食べて、疲れに負けない
体をつくりましょう~!!

疲労物質の
燃焼・除去を
助けます。
もえろよ
もえろよ



疲労回復に必要な
カルシウム・
マグネシウムの
吸収を良くします。



という、とっても嬉しい話だYO!
苦手でも半分は食べる!ということ頑張っ
てくれたからこそその美味しさとの出会い
みんなにも給食を通して1つでも多く良い
出会い(経験)があることを願っているYO★

※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3月分)