



令和4年  
清瀬市立清瀬清明小学校  
(毎月19日は食育の日)

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1か月が経とうとしています。  
新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中ですね。  
新しい友達と新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていま  
す。そのためのポイントを紹介します。

## かっこいい食べ方をしよう

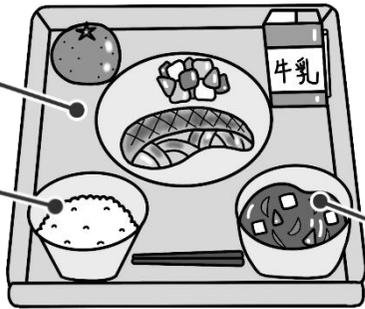
～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、  
「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。  
次の3つのセットでチャレンジしてみてね。



※左利きの人は、左右逆  
にするとまいくかも

- おかずは奥に
- ご飯は手前の左側



①食器の配膳を確認

• みそしる・スープは  
手前の右側

②背中をのばして

- 体は料理の方に  
向けて



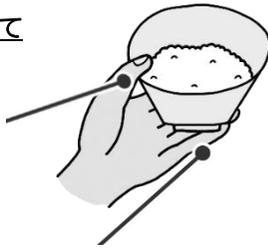
• 背筋を伸ばす

- ひじを  
つかない

• 足を組まず、  
そろえて  
床につける

③お茶わんは手に持って

• おやゆびをわんの  
へりにかける



• おわんの底に、ほかの  
4本の指をそろえて置く

4月18日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは、担任の先生のお話をよく聞き、よく味わって食べていました。給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、ひとつひとつが子どもたちにとって大切な勉強になっている時間です。

3月分			
項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
いんげん	沖縄	いちご	埼玉 茨城 栃木 群馬 静岡
えのき茸	長野 新潟	清見オレンジ	和歌山
エリンギ	長野 新潟	はまさき	佐賀
かぶ	千葉 埼玉	りんご	青森
絹さや	和歌山 静岡 鹿児島	レモン	広島
キャベツ	愛知		
きゅうり	北海道 埼玉 栃木 群馬 高知	米類	
ごぼう	青森 高知	米	北海道 青森 秋田 山形 埼玉 千葉 新潟 福井
小松菜	清瀬 東京 埼玉 千葉 茨城	もち米	秋田
さつまいも	千葉		
さといも	清瀬 東京 埼玉 千葉	肉類・卵類	
さやえんどう	静岡 愛知 鹿児島 和歌山	鶏肉	北海道 岩手 青森 宮崎
椎茸	栃木	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 宮崎 埼玉
しめじ	長野	卵	宮城
じゃがいも	北海道 鹿児島	うずらの卵	静岡 愛知
生姜	高知 熊本	ベーコン	群馬 千葉
セロリー	茨城 栃木 愛知 徳島 福岡		
大根	清瀬 神奈川 群馬 静岡	魚介類	
玉ねぎ	北海道 鹿児島	いか	ペルー
チンゲン菜	茨城 静岡	いわし	千葉
トマト	埼玉 愛知	鮭	北海道
菜の花	千葉 徳島 高知	さば	ノルウェー
人参	清瀬 北海道 埼玉 千葉 茨城 徳島 高知	鱈	韓国
にんにく	青森	ししゃも	アイスランド ノルウェー
ねぎ	清瀬 埼玉 千葉 栃木 福岡	たら	北海道
白菜	北海道 茨城 群馬	めだい	八丈島
パセリ	茨城 静岡 香川	メルルーサ	アルゼンチン カナダ
ピーマン	茨城	ホタテ	北海道 青森
ふき	秋田	わかめ	北海道
ほうれん草	清瀬 東京 埼玉	乳類・乳製品類	
舞茸	新潟	牛乳	東京 青森 秋田 岩手 宮城 群馬 山梨 北海道
三つ葉	千葉	生クリーム	北海道
もやし	栃木 群馬	チーズ	北海道 オーストラリア オランダ
れんこん	佐賀	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



5月は、清瀬の松村農家さんのだいこん・ほうれんそうを給食で使う予定です

