清中 食育めも

つるつるのまずによくかめかめ

2023 12月号 (No.8)

今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年の学校生活を元気に締めくくることができるよう、栄養・休養・運動のバランスを意識して、健康管理していきましょう！
また年末年始は、年越しそばやおせち料理など日本の伝統的な行事食に触れる貴重な機会です。料理に込められた意味など、ご家庭での話題にしてみてくださいね！

清瀬市立清瀬第二中学校
校　長　牧口　弘一
栄養士　鶴田　有里
甲田　桃子

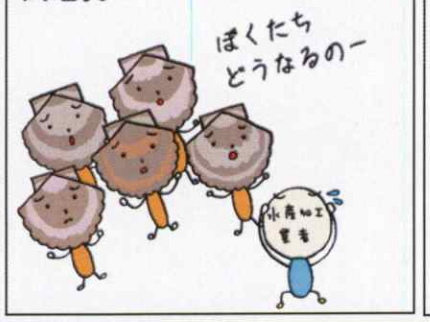
清瀬の給食にホタテ登場!!

北海道森町からの産地直送、無償提供です。
給食でホタテを食べる機会はなかなかありません。
ぜひ味わって食べてくださいね！

ホタテ物語

北海道森町はホタテ養殖が盛んな地域です。通常であれば加工したホタテを海外へ輸出しているのですが…

今は社会情勢の影響で輸出できず、倉庫で待機している状態に…



そこで、町の魅力を多くの人に知ってもらおうと、森町が地元の加工業者からホタテを買い取り全国の小中学校に無償提供することを決めたのです！！

森町さんの素敵な取り組みにより、清瀬市内全小中学校の給食にホタテが登場することになりました！

森町って どんなところ？

もりまち MORI-MACHI

なんと言ってもホタテ!!

ホタテはもちろんですが、
毛ガニもとれるなど
海の幸に恵まれた町です！

もりかめも発祥の地であり
冷凍食品発祥の地でもあり。

駅弁でも
おなじみ！

冷凍食品事業の始まりは魚を冷凍したものだったそうです！

温泉熱を利用した野菜づくりとグルメ

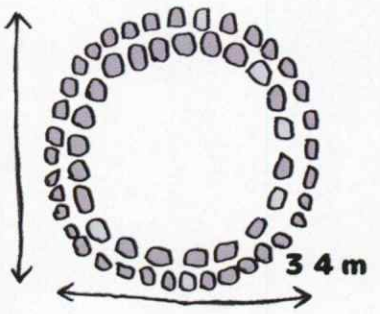
温泉熱を利用して作られた
トマトを使ったグルメ、
森ライスがあるらしい…！！

ハヤシライス
じゃないよ
森ライスだよ

ビニールハウスの
中はほかほかよ～

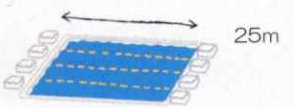
60℃の温泉をパイプでビニールハウスへ流し、その熱でハウス内を温めている農家さんもいるそうです☆

国内最大級 縄文時代のストーンサークル



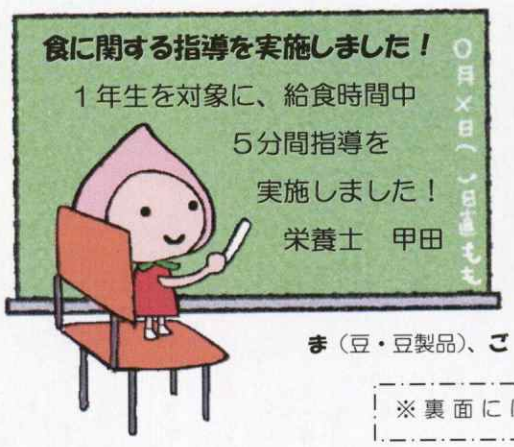
一般公開はされていませんが、期間限定で公開されることがあるそうです！
要チェック！！

学校の
プールより
長ーい！



出典：https://www.nhk.or.jp/hokkaido/articles/slug-n7ab48ef9044c、https://www.town.hokkaido-mori.lg.jp/docs/2014090300177/、https://mori-locationmatch.net/

食に関する指導を実施しました！



1年生を対象に、給食時間中
5分間指導を
実施しました！
栄養士　甲田

日本人に不足しがちな栄養素を補ってくれる食品の覚え方、<まごわやさしい>。
お話をする日の献立は<まごわやさしい>が揃っているから探してみてね！と言うと、給食と向き合う姿が多く見られました。1回の食事で揃えるのは難しいですが、1日を通して揃えられるように意識してみましょう！
栄養バランスが整いやすくなりますよ。

ま（豆・豆製品）、**ご**（ゴマなどの種実類）、**わ**（わかめなどの海藻類）、**や**（野菜）、**さ**（魚などの魚介類）、**し**（シイタケなどのきのこ類）、**い**（芋類）

※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５年度 10 月分）