

* 給食だより *

5月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

新茶の季節です

入間市には、【おいしい狭山茶大好き条例】という条例が制定されていることをご存じですか？今月は、令和4年10月に制定された条例の全文の一部を抜粋して紹介します。

～～入間市は、狭山茶の「誕生の地」であり、最大の「主産地」です。

入間市にとって狭山茶は、入間市の自然環境と先人たちの努力の上に成り立つ重要な特産物であるとともに、その味と香り、茶のある暮らし、茶畑の広がる風景は、市民の誇りとなっています。学校教育では、茶摘みや盆点前などの「狭山茶とふれあう教育」を地域の教育力を生かして推進しています。このように子どもから大人まで狭山茶や茶文化について学ぶ機会を多くつづけていることが、入間市の大きな特色となっています～～

このように茶文化を後世へつないでいくため、学校ではさやま茶とふれあう教育の実施や、入間市内で生産された狭山茶を学校給食でも積極的に活用するよう努めています。



朝ごはんは、活動のみなもと！

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。午前中に力を発揮できるかどうかは、朝ごはんにかかっています！

**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



**食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

おにぎり



おにぎり＋みそ汁



おにぎり＋みそ汁＋卵焼き



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくてよいとの指導をしています。ただ、食体験を積み重ねることが、味覚の獲得につながりますので、苦手なものについては、一口はチャレンジするように声かけをしています。