

* 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！

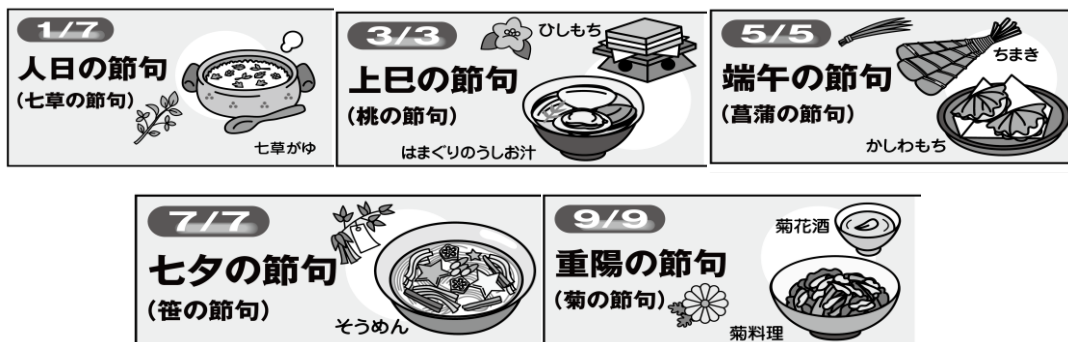
入間市といえば、狭山茶が有名です。では、なぜ入間市で作っているのに、狭山茶と呼ばれているかご存じですか？「狭山茶」の「狭山」は、入間市の南部に位置する「狭山丘陵」に由来します。狭山丘陵は、埼玉県と東京都にまたがった丘陵で、江戸時代の終わりごろからせん茶が作られはじめ、その頃に狭山茶と名付けられたそうです。そろそろ茶摘みの季節です。今月の給食にも、入間市のおいしいお茶を使ったメニューが登場します。



五節句と行事食

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」^{たんご}でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」^{じんじつ}、3月3日の「上巳の節句」^{じょうし}、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」^{ちやうよう}があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。子供たちから孫の代、さらにその先まで、受け継いでもらいたいという願いをこめて、給食でも五節句に合わせて献立作成をしています。



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、無理をしないで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で、味覚の獲得にもつながりますので、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。