

食育だより 5月号



志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋
令和5年5月1日(月)

5月は、グリーンピースやそら豆など豆類が旬をむかえます。1年生・2年生は、それぞれさやむき体験があります！むいたものは、調理員さんたちがとってもおいしく調理して給食に出してくれます。みんなでおいしく食べましょう。

私は今年度新しく志木3小にやってきましたが、給食のおいしさにびっくりしています。調理員さんが上手で、愛情と手間をかけて作ってくれているからです。志木3小のみなさんがとってもよく食べてくれるのにも納得です。来月の食育だよりでは、そんな調理員さんたちをご紹介します予定ですので、楽しみにしててくださいね。



★志木3小の給食ランキング★

志木3小では、給食に関するランキングが2つあります。ひとつは、たくさん食べてくれたクラスのランキングです。1か月の残菜率の少なさを、クラス毎にランキングしています。もうひとつは給食クイズのランキングで、毎日の献立や使用する食材に関するクイズの正解数を競います。4月の結果は以下の通りでした。それぞれのランキングで学期ごとに1位になったクラスは、給食リクエスト券がもらえます。次のまだまだ逆転のチャンスはあるので、ぜひ毎日取り組んでもらえると嬉しいです。

1位	3-3 4-3 5-2(同率)
2位	4-1
3位	4-2

1位	6-1
2位	4-3
3位	5-2

志木市では、「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」を推進しています！



おいしく減塩！
 けつあつ しお せつしゆりょう みつせつ かんれん にちじょうてき しょくえん かじょうせつしゆ つづ
 血圧と塩の摂取量とは密接な関連がありますが、日常的に食塩の過剰摂取が続くと、高血圧だけでなく、脳血管疾患や腎臓病、胃がんのリスクも高めることが報告されています。厚生労働省では、1日の食塩摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満と定めていますが、目標量を大きく上回っているのが現状です。
 給食では毎月1番塩分が少ないメニューの日に左のロゴマークをつけてお知らせしています。また市の広報には、各月で市内各校の減塩給食レシピを掲載しています。ご家庭での食事作りにご活用ください。



5月5日は『端午の節句』です。節句とは季節の変わり目であり、昔の日本では、邪気(悪いもの)が入ってくるため体調を崩して病気になるやすいとされていました。そこで、解毒作用などがある菖蒲を使って邪気払いをしていたことから『菖蒲の節句』とも呼ばれ、日本の伝統行事となりました。菖蒲

にはさわやかな香りがあるので、お風呂に入れて菖蒲湯にしたり、お酒に浸して菖蒲酒として飲んだり、枕の下にしいて寝たりするそうです。菖蒲湯は、現在でも行っている家庭が多いのではないのでしょうか。



5月5日は『こどもの日』？

昔の日本の貴族のひな人形遊びと『上巳の節句』という行事が結びついて3月3日が女の子のお祭りとして広まったのに対し、5月5日は、武士が社会の中心になるにつれ『菖蒲の節句=尚武(武を重んじるという意味)の節句』とされ、男の子のお祭りとして意識されるようになりました。武士の家では、後継ぎである男の子が無事に成長し、一族が繁栄することを祈って行われていました。現在は『こどもの日』として男女の区別なく国民の休日となっています。実は法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母親に感謝する日」とされています。こどものためだけの日ではなく、お母さんのための日でもあったのです。もちろんお母さんだけでなく、お父さんやほかのおうちの人にも感謝をしてもいいですね。

この日に食べる行事食は・・・「柏餅」？「ちまき」？

この日に食べる行事食と言えば、あんこの入ったお餅を柏の葉で包んだ『柏餅』です。あんこに使う小豆の色が邪気を払うとされていたためと、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味を込めて食べられてきました。実はこれは関東地方の習慣で、関西の人は、『ちまき』を食べます。ちまきと言っても、しょうゆなどで味をつけたおこわを笹の葉で包んだ中華ちまきとは違い、もち米を練ったものを笹の葉や茅という植物で包んだものです。こちらの歴史は古く、奈良時代に中国から伝わったので、中国の故事(昔話)に由来しています。詳しく知りたい人は、ぜひ調べてみましょう。

