

食育だより 令和6年 5月号



志木市立志木第三小学校
 栄養教諭 藤本 千尋

三小の調理員さんも新しいメンバーになりました！三小の美味しい給食は、手間と時間と愛情がたっぷりと込められています。作るのが大変な献立も、三小のみなさんがおいしく食べてくれることを想像しながら、朝早くからがんばって作ってくれている調理員さんたちのご紹介をします。ろうかです時や、給食を受け取るとき、「いつもありがとうございます」「おいしいです」などの感謝を伝えられると良いですね。



八十八夜ってなあに？



5月は、新茶の季節です。『♪夏も近づく八十八夜』という茶摘み歌は知っていますか？八十八夜とは、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この頃から畑に霜がおりる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきを始める目安にしていました。また、『八十八』の文字を組み合わせると『米』という漢字になることや、末広がり『八』が重なることから、農作業を始めるのに縁起がいい日ともされています。そして、八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、1年間病気になるいと言われています。給食には八十八夜献立として、『あじのお茶衣揚げ』が出ます。新茶の香りを楽しんでくださいね。



お茶には栄養素がいっぱい！

日本茶には健康に良い栄養素がたくさん入っています。『カテキン』という栄養素は、風邪菌やウイルスから体を守ってくれます。『テアニン』という栄養素は、うまみや甘味の成分であるだけでなく、リラックス効果があります。お茶を飲むとほっとしますよね。同じく日本茶に含まれる『カフェイン』という栄養素の覚醒作用を抑える効果もあります。日常的にたくさんお茶を飲む人ほど健康で長生きという研究結果も出るほど体に良い飲み物です。

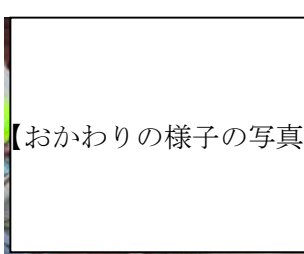
埼玉県が誇る『狭山茶』を知っていますか？

『狭山茶』は、埼玉県狭山丘陵のあたり、入間市・所沢市・狭山市でとれるお茶の葉から作られます。伝統的な『狭山火入れ』という作り方により、濃厚な香りとコクを出すことができます。また、暖かい土地で育ちやすいお茶の葉にとって、狭山丘陵のあたりは経済的なお茶生産の一番北にあるため、寒さに耐えようとしてお茶の葉が厚くなり甘みも増えるので、少しの茶葉でもよく味が出ると言われています。「色は静岡 香りは宇治よ 味は狭山でとどめさす」とは『狭山茶摘み歌』の一節です。お茶の色は静岡茶が一番、香りは京都の宇治茶が一番、味は狭山茶が一番良いという内容の歌です。このことから、静岡茶・宇治茶と並んで、『日本三大銘茶』とも言われています。

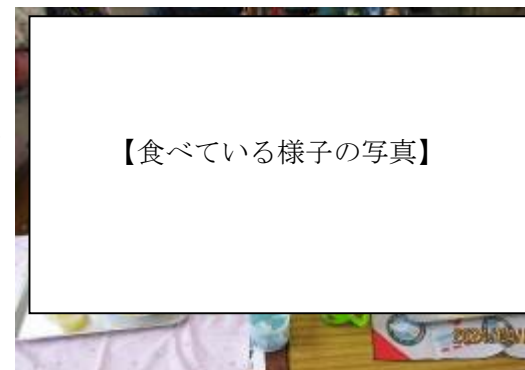
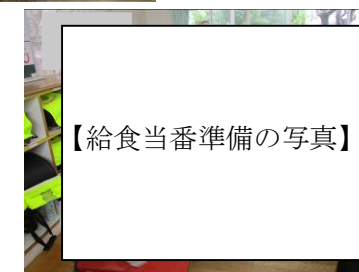


【調理員さんの写真】

1年生も給食が始まりました♪



初めての給食は、三小特製カレーライスでした。「辛いかな？」と心配していた子も、「おいしい！」と笑顔になっていました。給食もお勉強の時間です。先生の説明をよく聞いて、しっかり準備ができていたようです。ほとんど残しもなく、たくさん食べてくれて嬉しかったです！



【給食当番準備の写真】

【食べている様子の写真】