



# 5月 食育だより

江戸川区立小岩第二中学校



## 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」に基づいて、栄養士が作っています。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摂れるように考え、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりと摂ることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べきるように心がけましょう。

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、無理をしなくても大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになってきますので、少しずつでも慣れるようにしていきましょう。

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？

## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!



**1/7**  
**人日の節句**  
(七草の節句)



七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男子のすこやかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名前のつく行事は他にもまだ4つあります。

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、邪気を払う季節の植物が使われています。

**3/3** ひしもち

**上巳の節句**  
(桃の節句)



はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。



**5/5** ちまき

**端午の節句**  
(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



**7/7**

**七夕の節句**  
(笹の節句)



そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



**9/9**

**重陽の節句**  
(菊の節句)



菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。



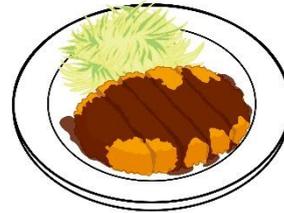
# お茶



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで“酸化酵素”の働きを止め、発酵（酸化）させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碁石茶（ごいしちゃ）」、徳島県の「阿波晩茶（あわばんちゃ）」、愛媛県の「石鎚黒茶（いしづちくろちゃ）」の4種類で、それぞれ作り方も味わいも異なります。



## A L T introduction



今年度から各学年にA L Tの先生が付くようになりました。珍しい機会だと思います。せっかくの機会ですので、恥ずかしがらず、積極的に話しかけて英会話のスキルをどんどん身につけていきましょう。このお便りでは、A L Tの先生の好きな食べ物や苦手な食べ物、学校給食の思い出などたずねてみました。今月はCharlie先生のご紹介です。

Q What is your favorite food ? And please tell me the reason.

A My favorite food is “miso katsu” because it’s delicious. I used to live in a city called Ena, in Gifu. Ena had a restaurant with very good miso katsu. So I’ve liked it since then. Also, the restaurant “Yabaton” in Nagoya has the best miso katsu.



Q What food do you dislike ? And please tell me the reason.

A I dislike nuts because I don’t like the taste. But nuts with chocolate is okay.

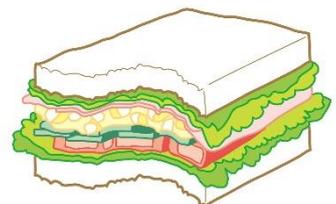
Q Please tell me about your memories of school lunch.

A Canada doesn’t have school lunch so I always brought my own. I had chicken sandwiches or Beef patties with a juice box and snacks like cookies. At school you could buy big cookies and milk. The milk had different flavors like chocolate, strawberry and banana. Lunch with friends was fun!



Q Please give a message to the students.

A I hope you can travel and eat food from all over the world.  
I have enjoyed Japanese food and school lunch!



味噌カツが好きなチャーリーでした。「矢場とん」は、味噌カツで有名な名古屋のお店です。機会があればぜひ行ってみてください。