



# しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつごう  
令和4年度 5月号  
かわぐちしりつあさひにししょうがっこう  
川口市立朝日西小学校



## がついつか ひ 5月5日は『こどもの日』



がつみっか ひなまつりが女の<sup>おんな</sup>子のための<sup>こ</sup>年中行事であるの<sup>ねんちゅうぎょうじ</sup>に<sup>たい</sup>対し、昔は男<sup>むかし</sup>の子の<sup>おとこ</sup>ための<sup>こ</sup>行事と<sup>ぎょうじ</sup>されて<sup>いま</sup>いました。現在<sup>げんざい</sup>は男女<sup>だんじょ</sup>の<sup>くべつ</sup>区別なく『こ<sup>ひ</sup>の<sup>ひ</sup>の<sup>ひ</sup>』という<sup>なまえ</sup>名前になり、国民<sup>こくみん</sup>の<sup>きゅうじつ</sup>休日<sup>きゅうじつ</sup>と<sup>な</sup>っています。実は、法律<sup>しつ</sup>では「こ<sup>ほうりつ</sup>どもの<sup>じんかく</sup>人格<sup>おち</sup>を<sup>おち</sup>重<sup>こうふく</sup>んじ、こ<sup>は</sup>どもの<sup>は</sup>幸福<sup>は</sup>をは<sup>は</sup>かると<sup>は</sup>おや<sup>は</sup>に<sup>は</sup>感謝<sup>かんしゃ</sup>する<sup>ひ</sup>日」と<sup>こ</sup>されて<sup>い</sup>て、子<sup>こ</sup>どもの<sup>かあ</sup>ため<sup>ひ</sup>だけ<sup>ひ</sup>でなくお母<sup>おち</sup>さんの<sup>おち</sup>ための<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>でも<sup>あ</sup>ります。もち<sup>ろ</sup>ん、お父<sup>とう</sup>さん<sup>おち</sup>や<sup>おち</sup>ほか<sup>おち</sup>の<sup>おち</sup>おうち<sup>おち</sup>の<sup>おち</sup>人<sup>おち</sup>に<sup>おち</sup>感謝<sup>おち</sup>を<sup>おち</sup>して<sup>おち</sup>も<sup>おち</sup>よ<sup>おち</sup>い<sup>おち</sup>です<sup>おち</sup>ね。

## なに<sup>ひ</sup>を<sup>た</sup>する<sup>ひ</sup>日？<sup>た</sup>どんな<sup>ひ</sup>もの<sup>た</sup>を<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べる<sup>た</sup>の<sup>た</sup>かな？



この<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>に<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べる<sup>た</sup>行<sup>た</sup>事<sup>た</sup>食<sup>た</sup>と<sup>た</sup>言<sup>た</sup>え<sup>た</sup>ば、あ<sup>ん</sup>こ<sup>の</sup>入<sup>った</sup>お<sup>餅</sup>を<sup>柏</sup>の<sup>葉</sup>で<sup>包</sup>ん<sup>だ</sup>『<sup>柏</sup>餅』<sup>です</sup>。あ<sup>ん</sup>こ<sup>に</sup>使<sup>う</sup>小<sup>豆</sup>の<sup>赤</sup>色<sup>が</sup>邪<sup>気</sup>（<sup>病</sup>気<sup>な</sup>ど<sup>の</sup>悪<sup>い</sup>もの）<sup>を</sup>払<sup>う</sup>と<sup>さ</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>た</sup>た<sup>め</sup>無<sup>病</sup>息<sup>災</sup>の<sup>意</sup>味<sup>と</sup>、柏<sup>の</sup>葉<sup>は</sup>新<sup>芽</sup>が<sup>出</sup>る<sup>ま</sup>で古<sup>い</sup>葉<sup>が</sup>落<sup>ち</sup>な<sup>い</sup>こ<sup>と</sup>か<sup>ら</sup>、子<sup>孫</sup>繁<sup>栄</sup>の<sup>意</sup>味<sup>を</sup>込<sup>め</sup>て<sup>食</sup>べ<sup>ら</sup>れ<sup>て</sup>き<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。

実は<sup>こ</sup>れは<sup>こ</sup>れは<sup>こ</sup>私<sup>たち</sup>の<sup>住</sup>ん<sup>で</sup>い<sup>る</sup>関<sup>東</sup>地<sup>方</sup>の<sup>習</sup>慣<sup>で</sup>、関<sup>西</sup>の<sup>人</sup>は、『<sup>ち</sup>ま<sup>き</sup>』<sup>を</sup>食<sup>べ</sup>ま<sup>す</sup>。ち<sup>ま</sup>き<sup>と</sup>言<sup>っ</sup>て<sup>も</sup>、し<sup>ょう</sup>ゆ<sup>な</sup>ど<sup>で</sup>味<sup>を</sup>つ<sup>け</sup>た<sup>お</sup>こ<sup>わ</sup>を<sup>笹</sup>の<sup>葉</sup>で<sup>包</sup>ん<sup>だ</sup>中<sup>華</sup>ち<sup>ま</sup>き<sup>と</sup>は<sup>違</sup>い、もち<sup>米</sup>を<sup>練</sup>っ<sup>た</sup>もの<sup>を</sup>笹<sup>の</sup>葉<sup>や</sup>茅<sup>と</sup>い<sup>う</sup>植<sup>物</sup>で<sup>包</sup>ん<sup>だ</sup>甘<sup>い</sup>餅<sup>菓</sup>子<sup>です</sup>。こ<sup>ち</sup>ら<sup>の</sup>歴<sup>史</sup>は<sup>古</sup>く、奈<sup>良</sup>時<sup>代</sup>に<sup>中</sup>国<sup>か</sup>ら<sup>伝</sup>わ<sup>つ</sup>た<sup>の</sup>で、中<sup>国</sup>の<sup>故</sup>事<sup>（</sup>昔<sup>話</sup>）<sup>に</sup>由<sup>来</sup>し<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。

昔<sup>、</sup>正<sup>義</sup>感<sup>を</sup>持<sup>ち</sup>、国<sup>を</sup>と<sup>と</sup>も<sup>愛</sup>し<sup>て</sup>い<sup>る</sup>屈<sup>原</sup>と<sup>い</sup>う<sup>人</sup>が<sup>い</sup>ま<sup>し</sup>た。国<sup>王</sup>に<sup>仕</sup>え<sup>て</sup>い<sup>た</sup>の<sup>で</sup>す<sup>が</sup>、悪<sup>だ</sup>く<sup>み</sup>に<sup>よ</sup>り、5<sup>月</sup>5<sup>日</sup>に<sup>川</sup>で<sup>亡</sup>く<sup>な</sup>っ<sup>て</sup>し<sup>ま</sup>い<sup>ま</sup>す。屈<sup>原</sup>は<sup>国</sup>民<sup>に</sup>愛<sup>さ</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>た</sup>の<sup>で</sup>、み<sup>ん</sup>な<sup>が</sup>お<sup>供</sup>え<sup>物</sup>を<sup>川</sup>に<sup>流</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。そ<sup>の</sup>時<sup>に</sup>、川<sup>に</sup>住<sup>む</sup>悪<sup>い</sup>龍<sup>に</sup>食<sup>べ</sup>ら<sup>れ</sup>な<sup>い</sup>よ<sup>う</sup>龍<sup>が</sup>苦<sup>手</sup>な『<sup>れ</sup>ん<sup>じ</sup>ゅ』と<sup>い</sup>う<sup>植</sup>物<sup>の</sup>葉<sup>で</sup>包<sup>み</sup>ま<sup>し</sup>た。こ<sup>れ</sup>が<sup>年</sup>月<sup>を</sup>経<sup>て</sup>、茅<sup>の</sup>葉<sup>に</sup>変<sup>わ</sup>っ<sup>た</sup>そ<sup>う</sup>です。こ<sup>の</sup>こ<sup>と</sup>か<sup>ら</sup>、ち<sup>ま</sup>き<sup>に</sup>は<sup>厄</sup>除<sup>け</sup>効<sup>果</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>と</sup>さ<sup>れ</sup>、1<sup>年</sup>間<sup>病</sup>気<sup>に</sup>な<sup>ら</sup>な<sup>い</sup>よ<sup>う</sup>に<sup>と</sup>い<sup>う</sup>願<sup>い</sup>を<sup>込</sup>め<sup>て</sup>、関<sup>西</sup>で<sup>は</sup>5<sup>月</sup>5<sup>日</sup>に<sup>ち</sup>ま<sup>き</sup>を<sup>食</sup>べ<sup>る</sup>よ<sup>う</sup>に<sup>な</sup>り<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。



この<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>は、『<sup>た</sup>ん<sup>ご</sup>の<sup>せ</sup>つ<sup>く</sup>』と<sup>も</sup>よ<sup>ば</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。『<sup>せ</sup>つ<sup>く</sup>』と<sup>は</sup>季<sup>節</sup>の<sup>変</sup>わ<sup>り</sup>目<sup>で</sup>あり、昔<sup>の</sup>日<sup>本</sup>で<sup>は</sup>、邪<sup>気</sup>が<sup>入</sup>っ<sup>て</sup>く<sup>る</sup>た<sup>め</sup>体<sup>調</sup>を<sup>崩</sup>し<sup>て</sup>病<sup>気</sup>に<sup>な</sup>り<sup>や</sup>す<sup>い</sup>と<sup>さ</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。そ<sup>こ</sup>で、昔<sup>の</sup>人<sup>は</sup>、解<sup>毒</sup>作<sup>用</sup>な<sup>ど</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>しょうぶ</sup>菖<sup>蒲</sup>を<sup>使</sup>っ<sup>て</sup>邪<sup>気</sup>払<sup>い</sup>を<sup>し</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>し</sup>た。菖<sup>蒲</sup>に<sup>は</sup>さ<sup>わ</sup>や<sup>か</sup>な<sup>香</sup>り<sup>が</sup>あ<sup>る</sup>の<sup>で</sup>、お<sup>風</sup>呂<sup>に</sup>入<sup>れ</sup>て<sup>菖</sup>蒲<sup>湯</sup>に<sup>し</sup>たり、枕<sup>の</sup>下<sup>に</sup>敷<sup>い</sup>て<sup>寝</sup>たり<sup>し</sup>ま<sup>す</sup>。

これ<sup>以</sup>外<sup>に</sup>も、鯉<sup>の</sup>ぼ<sup>り</sup>を<sup>飾</sup>る<sup>風</sup>習<sup>も</sup>あ<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。こ<sup>れ</sup>は、鯉<sup>が</sup>滝<sup>を</sup>登<sup>っ</sup>て<sup>龍</sup>に<sup>な</sup>っ<sup>た</sup>と<sup>い</sup>う<sup>中</sup>国<sup>の</sup>古<sup>い</sup>お<sup>話</sup>と、戦<sup>い</sup>に<sup>勝</sup>っ<sup>た</sup>時<sup>に</sup>『<sup>の</sup>ぼ<sup>り</sup>』を<sup>上</sup>げ<sup>る</sup>こ<sup>と</sup>が<sup>結</sup>び<sup>つ</sup>い<sup>た</sup>こ<sup>と</sup>が<sup>由</sup>来<sup>と</sup>言<sup>わ</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。

埼<sup>玉</sup>県<sup>の</sup>加<sup>須</sup>市<sup>は</sup>、鯉<sup>の</sup>ぼ<sup>り</sup>の<sup>町</sup>と<sup>し</sup>て有<sup>名</sup>です。明<sup>治</sup>時<sup>代</sup>に<sup>提</sup>灯<sup>や</sup>傘<sup>の</sup>職<sup>人</sup>が<sup>副</sup>業<sup>と</sup>し<sup>て</sup>始<sup>め</sup>た<sup>もの</sup>が、そ<sup>の</sup>品<sup>質</sup>の<sup>良</sup>さ<sup>か</sup>ら注<sup>文</sup>が<sup>殺</sup>到<sup>し</sup>た<sup>た</sup>め定<sup>着</sup>し<sup>た</sup>と<sup>言</sup>わ<sup>れ</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



# 今月は 狭山茶



今月は、『さやまちゃ』です。狭山茶は日本茶（緑茶）の種類のひとつで、埼玉県狭山丘陵のあたりの入間市・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、重厚な香りとコクがでます。また、暖かい土地で育ちやすいお茶の葉ですが、狭山茶は経済的なお茶の葉生産の1番北にあるため、寒さに耐えようとして葉が厚くなり甘みも増すので、少しの茶葉で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。色は静岡茶が1番、香りは京都の宇治茶が1番、味は狭山茶が1番という内容で、このことから静岡茶・宇治茶と並んで『日本三大銘茶』と呼ばれています。

日本茶には、『カテキン』という栄養素がたくさん入っていて、風邪菌やウイルスから守ってくれます。また、『テアニン』は、うまみや甘みの成分であるだけでなく、リラックス効果があるとされています。同じく日本茶に含まれる『カテキン』という栄養素の覚醒作用を抑える効果もあります。

5月の上旬が新茶の茶摘みの時期です。私たちの埼玉県が誇る狭山茶を、ぜひ飲んでみましょう。



茶畑



## 5月の給食献立紹介

### ◎どさんこ汁(バター入り) ◎~5月23日(月)~

＜材料＞ 4人分

- 豚こま肉・・・20g
- にんにく・・・1かけ
- じゃがいも・・・80g
- もやし・・・40g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・40g
- ホールコーン・・・40g
- 油(炒め用)・・・少々
- だしのもと・・・小さじ1弱
- 白みそ・・・32g
- 赤みそ・・・8g
- バター・・・2g
- 水・・・580g

＜準備＞

- ・にんにくをみじん切りにする。
- ・じゃがいもを1.5～2cmの角切り、にんじんをいちょう切り、たまねぎを8mmのスライスにする。

＜作りかた＞

- ① 鍋に油をひき、弱火でにんにくを炒める。
- ② 油に香り移ったら豚こま肉を入れ、色が変わったらにんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ③ 油が回ったら、水・だしのもと・もやし・ホールコーンを入れて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めてみそを入れ、再度軽く煮立たせたら、最後にバターを入れて、完成。

今月は、北海道の郷土料理です。

『どさんこ』とは『北海道で生まれたもの』を意味します。じゃがいもの使用量を増やして一口大に切ると、食べ応えがあっておいしいです。