

もぐもぐにっき

7月 1日

7月のスタートだね。

しっかり食べて元気がよく過ごそうね。



今日のしょうかいメニューは・・・

手作りお茶ふりかけ

です。

今日は、お茶を使って、給食室でふりかけを作りました。

お茶をまるごと味わえますね。

緑茶には、健康にいいとされる成分がたくさん含まれています。

カテキン、テアニン、カフェインなどです。

お茶を料理にすると、緑茶に含まれるさまざまな成分をまるごと摂取することができます。よいかおりを楽しむことができます。

お茶の葉は、熱によって色が変わりますので、きれいなみどりを損なわないように、熱のかけすぎには注意が必要です。



たべものクイズ



緑茶はツバキ科の植物「チャ」からつくられます。

緑茶のほかにチャからつくられるお茶は？

- ① そば茶
- ② 麦茶
- ③ ウーロン茶

こたえは、うらにあります☆

たべものクイズのこたえ



緑茶はツバキ科の植物「チャ」からつくられます。
緑茶のほかにチャからつくられるお茶は？

つくり方の
違いで
色も風味も
かわるんだね！

せいかいは…



『 ③ウーロン茶 』です。



緑茶、紅茶、ウーロン茶は、すべてツバキの仲間、
チャの葉からつくられています。

緑茶は、チャの葉を収穫した後、酸化を防ぐためにすぐに
蒸気をかけて加熱し、乾燥させてつくりまます。酸化してないので、
鮮やかな緑色のお茶ができます。

一方、紅茶は葉を酸化させてつくるため、色が変化しています。

ウーロン茶は葉を途中で酸化させたもので、色やかおりも
さまざまです。

同じ葉から、いろいろなお茶ができるんですね。

もぐもぐにっき



9月25日

絶食堂特製の

茶ーハン、おいしいよ♪

今日のしょうかいメニューは・・・

茶ーハン です。

今日は、お茶の葉を使ったチャーハンです。人気のチャーハンと静岡県特産のお茶がいっしょに食べられます！

「お茶は白葉の長」とみかから言われ、最近では、科学的、医学的に健康効果が解明されつつあります。ふだん飲んでいるお茶が、知らず知らずのうちに体調を整え、健康を保つお手伝いをしています。

また、お茶として飲まれている部分以外にも、お茶の葉にはたくさんのお栄養が残されています。お茶の葉をまるごと料理に入れることでその栄養もとることができます。

たべものクイズ

世界で最もたくさん作られているお茶はなんでしょう？

- ① 緑茶
- ② 紅茶
- ③ ウーロン茶



こたえは、
うらにあります☆

たべものクイズのこたえ

世界で最もたくさん作られているお茶はなんでしょう？



せいかいは…

『②紅茶』です。

世界の国々で、緑茶、紅茶、ウーロン茶などさまざまなお茶が生産されています。

日本では、緑茶の生産が多いですが

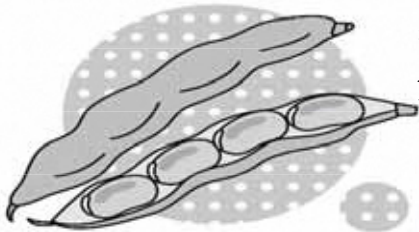
世界で最も多く作られているお茶は紅茶です。

食育たより



富一小 給食室
R1.5.31(金) 発行
No.2

旬の食材 そら豆



1年生がそら豆のさやむきにチャレンジしました！
さやの中の“ふわふわベッド”やそらまめの“おへそ”を探しながら、1つ1つていねいにむきました。
むいてもらったそら豆はその日の給食に提供し、全校でおいしくいただきました。



ちゅうごく から みちようみ
中国の辛味調味
りょう トウバンジャン
料「豆板醬」は、
まめ
そら豆とトウガラ
はっこう
シを発酵させて
つく
作ります。

お茶を食べ茶おう！

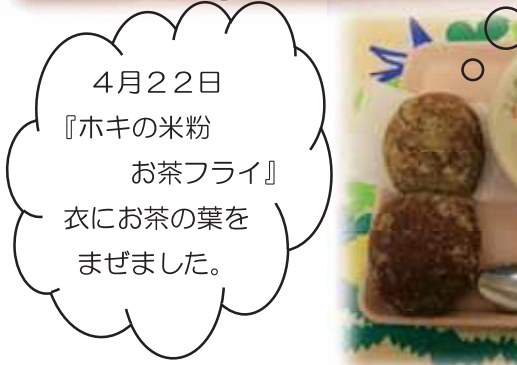
今年度、富一小では”静岡茶”を使ったメニューを給食に取り入れています。お茶は飲み物としてだけでなく、お茶っ葉や茶殻を料理して食べることができます。

緑茶に含まれる成分と効果	
<p>カテキン類</p> <p>抗酸化作用（がんや生活習慣病の予防）、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>
<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。



5月14日
『お茶揚げパン』
お茶を練り込んだパンを揚げパンにしました。周りのお砂糖にも粉茶を混ぜています。



4月22日
『ホキの米粉
お茶フライ』
衣にお茶の葉をまぜました。

食育たより



富一小 給食室
R1.11.29(金) 発行
No.7



朝食を食べて元気にすごそう！

富一小では11月8日に朝食摂取状況調査を行いました。「朝ごはんを食べたか、食べていないか」という質問に、98.2%の児童が「食べた」と回答しました。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。

規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。一皿で主食や主菜、副菜がとれるようにしたり、前日の夕食の残り物に野菜追加したりするなど、忙しい朝に短い時間で調理できるおかずを組み合わせ、栄養バランスを整えることも大切です。



朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

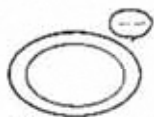
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一皿食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



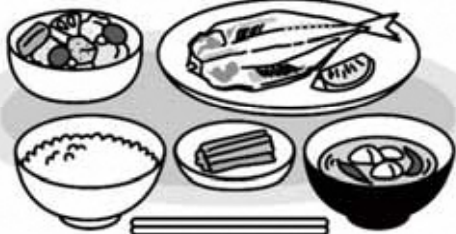
野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

©少年写真新聞社2018

11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



～和食の4つの特徴～

- 「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」
- 「健康的な食生活を支える栄養バランス」
- 「自然の美しさや季節の移ろいの表現」
- 「正月などの年中行事との密接な関わり」

和食は“日本人の伝統的な食文化”として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

お茶を食べて茶おう！

今年度、富一小では”静岡茶”を使ったメニューを給食に取り入れています。

11月18日

『茶ーはん』

いつものチャーハンにお茶の葉をプラスしてみませんか。茶葉は一人分0.5g使用しました。具と一緒にさっと炒めて完成。ほんのりとお茶の風味が感じられる『茶ーはん』です。

