

# 給食だより

## 5月号



令和8年5月 日  
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食  
WEB サイト

入学・進級から1か月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてくると同時に、疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事で、元気に過ごしましょう。

## 新茶の季節です

5月2日は八十八夜です。おいしい新茶を味わえる特別な季節です。新茶は渋みや苦味が少なく、香りが高いのが特徴です。また、栄養価も高く、インフルエンザや虫歯を予防する効果のあるカテキン類や、目覚まし効果のあるカフェイン、リラックス効果のあるテアニンなど、健康によい影響を与えると考えられる成分が多く含まれています。給食では、茶葉を使用した揚げ物やプリンなど、お茶を積極的に取り入れています。ご家庭でもお子さんと一緒に、ほっと一息、お茶をいれてみてはいかがでしょうか。

### ～おいしい緑茶のいれ方～

#### 1 湯呑みにお湯を入れる

湯呑みに沸かしたお湯を入れます。湯呑みを温めるためと、お茶をいれるのに適した温度までお湯を冷ますためです。70℃くらいに冷まします。

#### 2 茶葉を急須に入れる

分量は1人分ティースプーン1杯(2～3g)位が目安です。1人分だけ入れる場合は、少し多めにティースプーン1杯半位がいいでしょう。

#### 3 冷ましたお湯を急須に入れる

湯呑みの中で冷ましたお湯を急須に移します。葉が開くまで1分ほど(深蒸し煎茶だと30秒ほど)待ちます。

#### 4 湯呑みに順番につぐ

濃さが同じになるように、少しずつ回しつぎ、最後の1滴までしぼりきります。

～給食レシピ紹介～

### いかの若葉揚げ

#### <材料 4人分>

揚げ油 適量  
いか切り身 4枚  
塩 少々  
小麦粉 適量  
A [ 水 大さじ 2  
小麦粉 大さじ 2  
粉末緑茶 大さじ 1/2

(お茶の葉を細かくしたものを)

お茶の葉をそのまま食べることができるメニューです

#### <作り方>

- ① いかの表面に、格子状の細かい切り込みを入れ、塩をふる。
- ② Aの材料を混ぜて衣を作る。(様子をみて水の量を加減する)
- ③ ①のいかの水気をしっかり取り、小麦粉をまぶして、②の衣をつけて、170℃位の油で揚げる。

\*いかに切れ目を入れると、揚げた際に破裂しにくく、丸まらずきれいな形に仕上がります。