給食だより
５月号

令和６年５月
富士市学校栄養士会作成

富士市の給食
WEB サイト

新学期が始まって 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。また、５月に入ると、夏のように暑い日も増えてきます。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事で、体調に気を付け、元気に過ごしましょう。

新茶の季節です

５月１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、健康によい影響を与えるとされる成分も多く含まれています。給食でも、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。

おいしいだけじゃない

お茶(緑茶)に含まれる成分と効果

カテキン類
◆生活習慣病や老化の予防
◆殺菌作用　◆むし歯予防
◆高血圧予防◆肥満予防

テアニン
◆リラックス効果

ビタミンＣ
◆血管や皮膚を健康に保つ
◆抗ストレス作用

カフェイン
◆目覚まし効果
◆利尿効果

お茶にはいいことがたくさん！お茶を飲む機会を増やしましょう。

～給食レシピ紹介～抹茶とあずきの蒸しパン

新茶の時期に、ご家庭で簡単にできるお茶を使ったデザートの給食レシピを紹介します。

【材料】４個分
- 紙カップ(100～120ml)・・４個
- ホットケーキミックス・・・100g
- 粉末緑茶(抹茶でも可)・・・小さじ1/4
- 卵・・・・・・・・・・・・・１個
- 牛乳・・・・・・・・・・・・70 cc
- バター(溶かしておく)・・・7g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 甘納豆・・・・・・・・・・・40g

【作り方】
① ホットケーキミックスに、茶を混ぜる。
② ①に、溶き卵、牛乳、溶かしたバター、砂糖を加えて混ぜる。
③ 甘納豆を加えてさっくりと混ぜ、カップに注ぎ、約 20 分蒸す。
（レンジ５００w約６分加熱(アルミカップ使用不可)でもできますが、冷めると少し硬くなる場合があります。）

※給食では、富士市産の抹茶を使用します。
※茶や甘納豆の量は、お好みで調整してください。
※甘納豆の代わりに、ナッツや砕いたホワイトチョコを加えてもおいしくできます。