

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、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、健康に良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

すっきり!

イラスト、参考文献「静岡県教育委員会 静岡茶食育教材 静岡茶おたより用資料【文例・イラスト】」

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ご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・・・・・・・・・・・・・・70cc
- ・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。