

5月給食だより

令和4年度 5月

富士宮市立学校給食センター



静岡茶について知ろう



5月は新茶の季節です。みんなでお茶を味わいましょう。

富士山のふもとに位置する富士宮市は、富士山からの豊かな水と水はけのよい土地をいかして、昔からお茶の栽培が盛んに行われてきました。富士宮のお茶は渋いだけでなく、ほのかな甘みのある後味が特徴です。



お茶の効能・効果

よく知られているリラックス効果の他に・・・

● 抗酸化作用

体内でいろいろな悪さをする「活性酸素」ができるのを防いだり、消したりする働きがあります。

● 抗菌・抗ウイルス作用

お茶に含まれるカテキンには、強い殺菌作用があります。

● 高血圧の予防

● 肥満の予防

● 虫歯の予防 など



一度にたくさん飲むのではなく、毎日飲むのが効果的です。

体によい働きがたくさんありますね。

Q：給食の時間にお茶は出せないの？

A： 学校給食では、一食で一日に必要なカルシウムの約半分の量をとれるように献立を考えています。そのため、カルシウムの吸収率がよい牛乳を毎日出しています。また、今のところ市内全校に給食として届けられるようなもの（例：紙パックの緑茶）がないというのも理由の一つです。

飲むお茶は出せませんが、お茶の葉はいろいろな料理に使っています。

- ・鶏のお茶フリッター
- ・黒はんぺんのお茶揚げ
- ・お茶めあんかけ など

よく味わっていただきましょう。

こちら給食センターです!!



給食レシピ紹介

サンラータン

「彩り野菜の酸辣湯」

【材料-4人分-】

卵	...2個	★しょうゆ	...小さじ2
にんじん	...中1/2	★ごま油	...小さじ2
ほうれん草	...4わ	★中華スープの素	...大さじ2
玉ねぎ	...中1/2個	★片栗粉	...大さじ1
乾燥わかめ	...大さじ1強	酢	...大さじ2
★水	...600cc	ラー油	...適量

【作り方】

- ①ほうれん草は3cm幅、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋ににんじん、玉ねぎ、★を入れて中火で煮立てる。
- ③②にほうれん草を入れて再び煮立て、水溶き片栗粉を入れてから溶き卵を流し入れる。
- ④わかめを入れてさっと煮立て、お好みでラー油と酢を入れる。



※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。