



# 給食だより 5月

令和6年度  
富士宮市立学校給食センター



## 静岡茶について知ろう

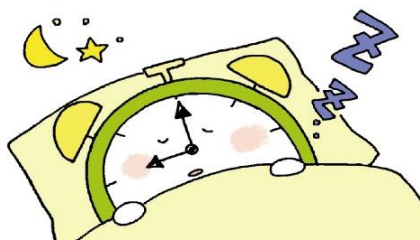


静岡県は、全国の茶園面積の約40%を占める日本一の茶どころです。富士宮市では、富士山からの豊かな水と水はけのよい土地を活かして、昔から茶の栽培が行われてきました。富士宮のお茶は渋いだけでなく、ほのかな甘みのある後味が特徴です。新茶の時期に、地元のおいしいお茶を味わってみましょう。

緑茶にはリラックス効果もあります。おいしいお茶で一休み。



## 早寝・早起き・朝ごはんで元気に登校しよう。



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## こちら給食

センターです!!



## 味付きがんものお茶揚げ

### 材料(4人分)

揚げ油	…適量
スイーツがんも (30g程度)	…4個
小麦粉	…22g
粉茶	…2g
塩	…少々
水	…35g

### 作り方

- ①小麦粉、粉茶、塩を混ぜ合わせる。
- ②①に水を加えてバター液を作る。水の量はかたさを見て調整する。
- ③バター液をつけて、160℃の油で揚げる。

令和5年度の「宮っ子オリジナル朝食コンクール」で特別賞を受賞したメニューです。給食用にアレンジして、昨年度2月の給食に取り入れました。学校からは、「がんもを揚げる発想がすごい!」「がんもの甘味とお茶の味が美味しかったです。」と好評の声が届きました。みなさんもぜひ作ってみてください。  
※こちらのレシピは考案者のオリジナルです。