

5月給食だより

令和3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



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。

静岡県は、気候や地質がお茶の栽培に適していることはもちろん、大消費地の首都圏に近いという流通上の立地条件に恵まれているお茶の大産地です。県内の様々な地域でお茶が栽培されています。富士宮市も主な茶産地の一つです。

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。



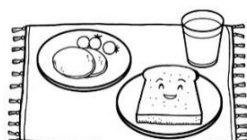
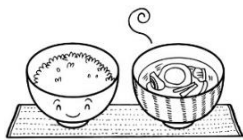
大切です朝ごはん！

栄養バランスのよい食事のとり方

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。



基本は、給食を参考に一汁二菜（三菜）を用意できるとバランスが整いやすいですが、朝は忙しく品数をたくさん用意するのは大変な時は、汁物に卵と野菜を入れたり、パンにハムと野菜を添えたりして無理なくバランスのよい朝ごはんにししましょう。

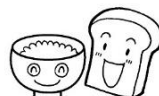


どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大★解★剖

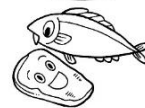


主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物（飲み物）



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

給食レシピの紹介～鶏肉のお茶フリッター

【材料-4枚分-】

揚げ油・・・適量
鶏もも肉・・・1枚
☆酒・・・小さじ2
☆おろしにんにく・・・小さじ1
☆塩・・・ひとつまみ
☆薄力粉・・・大さじ3
☆片栗粉・・・小さじ1
☆卵・・・1個
☆茶葉・・・小さじ2

【作り方】

- ①卵を溶き、茶葉は刻む。
- ②☆の材料をまぜ、衣を作る。
（とろりとした状態）
- ③8等分した鶏肉に②の衣をつけて、油で揚げる。



お茶の葉を衣に入れることで、水に溶けないビタミンEやクロロフィル、食物繊維などの体に良い成分をとることができます。

※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。