

## 5月19日(水)



まっ茶とは、材料となるお茶の葉を、石うすで細かく粉状にしたものを言います。

和菓子や洋菓子、料理の材料などとしてよく使われています。

## きょうのこんだて

かやくごはん  
ぎゅうにゅう  
みそしる  
まっちゃういろ

|     |   |
|-----|---|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん、あぶら、さとう、<br>じょうしんこ  |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、けいにく、<br>ちくわ、だしこんぶ、<br>けずりぶし、きざみのり、<br>とうふ、わかめ<br>あかみそ、しろみそ、しろいんげん |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>にんじん、さんどまめ、<br>キャベツ、たまねぎ、もやし、<br>まっちゃ                              |

クイズ10 ういろが有名なところは、つぎのうちのどこでしょうか。

- ① 大阪 ② 名古屋 ③ 鹿児島

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう

## 一口メモ

〇昨日、3年生が理科の学習でひとり  
ずつ種から発芽させたホウセンカ、  
マリーゴールド、ヒマワリの苗を学習  
園に植えました。きれいな花が咲くと  
いいですね。



〇今日の給食のデザートに「まっ茶ういろ」がです。

ういろにまっ茶が入っています。給食では新茶の季節に  
合わせた5月にまっ茶を使った献立がです。



まっ茶は、てん茶という茶の葉を石うす  
で細かくしたものです。



てん茶

まっ茶は、葉を細かくしたもののなので、  
丸ごと葉を食べていることと同じです。



一度に食べる量は少ないですが、ビタミンや食物せんいも  
とることができます。

【おまけクイズ】「夏も近づく 八十八夜」の茶つみの歌にある八十八  
夜のころに新茶がとれます。いつから数えての八十八夜でしょうか。

- ① 元日(1月1日) ② 立春(2月3日ごろ) ③ 春分(3月20日ごろ)

|      |     |       |      |        |             |
|------|-----|-------|------|--------|-------------|
| キャベツ | 長崎県 | にんじん  | 徳島県  | もやし    | ミヤマー(工場:岡山) |
| たまねぎ | 大阪府 | さんどまめ | 鹿児島県 | わかめ(乾) | 岩手県         |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ② おまけクイズの答え: ③