

5月19日(水)

まっ茶

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使います。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
きゅうにゅう
みそしる
まっちゃういろう

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

クイズ10 ういろうが有名なところは、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

○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。



○今日の給食のデザートに「まっ茶ういろう」がでます。ういろう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ます。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することができます。



【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(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