

「レッツ茶レンジ～水筒でのお茶持参～」の取組みにご協力をお願いします。

- 【目的】 お茶を飲むことを通して、子どもたちがお茶に親しみをを感じる機会をつくる
- 【期間】 11月13日(月)～11月24日(金)の9日間(土・日・祝除く)
- 【内容】 給食時間にお茶を味わうために、水筒の中身をお茶にして学校へ持参。

静岡市内の小中学校のみなさんがお茶についての知識を深め、お茶やお茶文化を大切にしようとする気持ちが育まれると嬉しいです。



静岡のお茶のこと

もっと知らなくっ茶



しょういちこくし
聖一國師

11月1日は静岡市が制定した「お茶の日」です。静岡のお茶は全国的に有名です。静岡市のお茶は、鎌倉時代中期、今の葵区生まれの聖一國師が宋(中国)からお茶の種を持ち帰り、足久保にまいたのが最初と言われています。11月はぜひ、お家でも静岡市のお茶について調べてみましょう。きっと新たな発見がありますよ！



静岡市農業政策課
リーフレット
『お茶のまち 静岡市』
[ここをクリック！](#)



静岡市農業政策課ウェブサイト
『お茶のまち 静岡市』
[ここをクリック！](#)

お茶を通して
静岡のことを
もっと知ろう！

簡単！水出し緑茶のおいしい淹れ方

静岡市では、茶葉からいれたお茶を飲む人を増やしたいと思っています。
水とうで持ってくるお茶を自分で作ってみよう！



【用意するもの】

- ・すいとう
- ・水(水道水でもよい)
- ・ティーバッグ茶



【ステップ1】

水とうに水とティーバッグ茶を入れます。



【ステップ2】

30分から1時間でお茶が出てきます。



色が出てきたね！



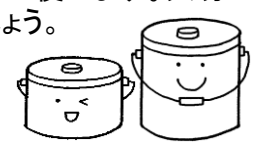


きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 20回

静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	きいろの食品 ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
1	水	むぎごはん かみバックおちゃ かまあげしらす アカモクはんぺんのうまに みそしる まっちゃワッフル	しらす アカモクはんぺん とりにく こんぶ とうふ みそ たまご にゅうせいひん あずき	「おちゃのひ」 ぎゅうにゅうはありません にんじん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく なめこ えのき まっちゃ	こめ むぎ さとう こむぎ さとう あぶら	573 22.3 10.0 294 2.7	わくわく給食の日 詳細についてはこちらをご覧ください ビチャッ
2	木	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぶかねぎ レッドオーレトマト	パン マーガリン むしめん あぶら	562 22.7 22.7 363 2.5	手はきれいに洗ったかな？
3	金	文化の日					
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう イワシのさんがやきふう いりどり みそしる	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん たけのこ れんこん しいたけ こんにやく たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	527 18.6 13.1 352 1.5	たんぱく質 おもに、体を作るもとになる成分のたんぱく質は成長期にはとても大切な栄養です。肉だけ、魚だけ、と偏らないよう大豆製品も取り入れたいろいろな食品からたんぱく質を取り入れるようにしましょう。
7	火	ロールパン ぎゅうにゅう だいずとウィンナーのトマトに コーンサラダ プチゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうかじゅう りんごかじゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング さとう	605 23.9 21.9 326 2.2	トマト煮 トマトはサラダなどの生食でおいしく食べることができますが、じっくり煮込むと甘みが増し、生活習慣病を予防するといわれる栄養素「リコピン」が生の数倍になります。
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かみかみイカフライ ミックスベジタブルのソテー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう いか ひじき ごま ツナ	にんにく いんげん にんじん ホールコーン えだまめ ほうれんそう れんこん きゅうり	こめ むぎ こむぎこ こめこ あぶら あぶら マヨネーズ	620 23.4 18.2 298 1.3	11月8日は「いい歯の日」 カミカミ献立です！ よくかんで食べましょう
9	木	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ みかん	パン あぶら さとう さといも	615 25.3 20.8 396 1.9	学校給食センターや 小中学校の給食室 では調理員を募集 しています！
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき おひたし さつまじる ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ かえりにぼし	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	こめ むぎ さつまいも ごま	591 26.7 15.1 437 2.2	さつまいも さつまいもは甘味が多く、料理だけではなくお菓子の材料にも利用されます。食物繊維が多いので、おなかのお掃除もしてくれますよ。
13	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう くりのコロッケ チーホーサイ ぎょうざのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ にら しょうが キャベツ はくさい ねぶかねぎ えのきだけ しょうが	パン くろみつとう くり じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ あぶら はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら	634 22.5 22.1 373 2.4	今月の給食は秋がいっぱい！
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ りんご	たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん もやし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら さとう さとう	648 25.6 19.3 401 1.6	野菜 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもします。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてください。
15	水	バターロールパン ぎゅうにゅう フィッシュ&チップス オーストラリアビーフシチュー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう マンダイ ぎゅうにく チーズ	 にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ ぶどう	パン マーガリン じゃがいも でんぷん あぶら まかろに あぶら さとう	730 30.1 29.6 302 3.3	オーストラリア料理 フィッシュ&チップスは衣付きの魚とじゃがいもをそれぞれ油で揚げて塩こしょうで味付けし、カレーアロマで香りづけしています。給食ではいろんな国の文化を学ぶ機会として世界の料理を取り入れています。

日	ようび	こんだて	あかの食品 ちやにくのもとになる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	きいろの食品 ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ ボイルキャベツ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	 キャベツ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ むぎ ごま でんぷん さとう あぶら さといも でんぷん	673 24.4 23.3 342 1.6	給食室の冷蔵庫 岡小の給食室には、牛乳用、調理する前の材料用、サラダなどのゆでた材料用の3つの冷蔵庫があります。冷蔵庫を目的に合わせて使い分けることで衛生的に安全に給食を提供することができます。
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに パンサンスー レッドオーレトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ  レッドオーレトマト	 はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ レッドオーレトマト	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら ごま さとう	625 23.0 17.9 399 1.8	ふるさと給食の日 三保・折戸地区は、中玉トマト「レッドオーレ」の日本でも数少ない産地です。程よい酸味のフルーティな味で人気者の地場産物です。
20	月	ロールパン ぎゅうにゅう かぶとはくさいのクリームシチュー パインサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ	 はくさい こかぶ(ね) こかぶ(は) はくさい にんじん キャベツ きゅうり パイナップル いちごかじゅう みかんかじゅう	パン ごむぎこ あぶら バター ドレッシング さとう	587 22.2 21.9 381 2.1	ふるさと給食週間 今月は20日(月)から27日(月)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡県内産の食材や県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。ぜひ地元でとれる食材や静岡の食文化などを知るよい機会にしてください。
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん おひたし おちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ すじぼこ ころはんぺん さつまあげ うずらのたまご おでんこ とうにゅう	 だいこん こんにゃく ほうれんそう はくさい しめじ まっちゃ	こめ むぎ じゃがいも さとう	585 22.4 12.3 338 1.4	しずおかおでん 静岡県の郷土料理として、全国的にもよく知られています。食事としてはもちろんですが、駄菓子屋で売られていたこともあり、おやつ代わりに慣れ親しんでいる世代の方も多いのではないのでしょうか。
22	水	しよくパン だいずチョコレート ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズやき とうふとチンゲンサイのスープ	 だいず ぎゅうにゅう まぐろみずに チーズ とうふ	 たまねぎ ほうれんそう ホールコーン チンゲンサイ しめじ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	602 23.0 29.6 472 2.1	ツナと野菜のマヨネーズ焼き 清水の工場で作られたツナに野菜やマヨネーズ、チーズを合わせてカップに1つずつ詰めてオーブンで焼きます。
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ちらしずし ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ すましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご おさかなだんご わかめ	たけのこ しいたけ れんこん にんじん ほうれんそう もやし しめじ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう さんおんとう さとう ごま さんおんとう	639 22.7 19.0 335 2.8	いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」 和食は日本人の伝統的な食文化です。和食の基本である「だし」のうまみは和食に欠かせません。すまし汁のだしはかつお節からとりました。
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ころはんぺんのおちゃフライ はくさいのにびたし みそしる ちいさなたいやき	ぎゅうにゅう ころはんぺん あぶらあげ とうふ あずき	 せんちゃ はくさい えのきだけ ごむぎこ さとう こめこ	こめ むぎ ごむぎこ パンこ あぶら ごむぎこ さとう こめこ	682 22.1 20.9 393 2.2	黒はんぺんのお茶フライ ふるさと味の、黒はんぺんと静岡茶のコラボレーションです！ 
28	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまからに やさいスープ	 ぎゅうにゅう とりにく だいず ウィンナー	 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン チンゲンサイ	パン いちごジャム さつまいも でんぷん さとう ごま あぶら	608 22.0 23.0 319 2.4	大切にしていね 給食で使う食器や食缶は岡小のみんなで使います。大切にいきましょう。 
29	水	カレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ にゅうさんきんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ にゅうせいひん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング さとう	674 22.5 17.2 408 2.0	給食の思い出 給食の思い出は大人になっても忘れられないものがあります。大好きな献立、苦手な献立、コロツケのじゃんけん争奪戦など…岡小の子どもたちにとっても、給食が学校生活の大切な思い出の1つとなることを願っています。
30	木	からしみそあんかけうどん ぎゅうにゅう だいがくいも みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう みかん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ みかん	ひらうどん ごまあぶら でんぷん さとう さつまいも さとう あぶら ごま	660 24.1 18.2 309 1.9	※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

11月1日は、静岡市「お茶の日」です！

静岡茶の祖「正一国師」の誕生日にちなんで制定されました。お茶には体により成分がたくさん入っています！

- カテキン：血圧・血糖値の上昇抑制
- ビタミンC：肌を守る
- テアニン：リラックス効果
- フッ素：虫歯予防



いろいろな「だし」

「だし」とは昆布や鰹節などを煮だしてうま味をひきだした汁のことです。「だし」のうまみは和食の味の基本となります。干しいたけや干しエビ、焼きあご（トビウオ）もおいしい「だし」になります！

