

# 「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



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国師が宋(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!



しょういちこくし 聖一国師



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。水筒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】

水筒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!



日 (曜日)	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
			ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (水)	むぎごはん	わくわく給食 お茶の日			こめ むぎ	558 20.8 133 2.2	第3回目のわくわく給食は、用宗の「しらす」と「アカモクのはんぺん」です。11月1日は、静岡市お茶の日なので、緑茶とお茶デザートも出ます。
	りよくちや						
	もちむねのかまあげしらす		しらす				
	ごもくきんぴら		ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	じゃがいも あぶらごま あぶらごま さとう		
	もちむねのアカモクはんぺん いりすましじる		はんぺん アカモク	しめじ えのきだけ ほうれんそう			
	おちゃクリームだいふく		しろいんげんまめ にゅうせいひん		さとう もちごめ じょうしんこ		
2日 (木)	むぎごはん	海外の食文化を知ろう (ブラジルの料理)			こめ むぎ	604 24.2 294 1.4	ピカジーニョは、ブラジルの家庭料理です。肉や玉ねぎ、トマトなどを煮込んで作ります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ピカジーニョ		ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく ピーマン トマト	あぶら じゃがいも		
	まめのスープ		ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん えだまめ			
	コーヒーシロップ				コーヒーシロップ		
6日 (月)	からしみそあんかけうどん		ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	うどん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	635 23.5 297 2.3	さつまいもは、1600年ごろ薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。薩摩は今の鹿児島県です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	大学芋				さつまいも あぶら さとう ごま		
	ラフランスゼリー			ラフランス	さとう		
7日 (火)	カミカミカレーライス		ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん いんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	627 22.6 372 2.0	11月8日は、いい歯の日です。歯の健康のため、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	カミカミ献立	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
	はっこうにゅう		はっこうにゅう				
8日 (水)	しよくパン いちごジャム				しよくパン いちごジャム	591 22.7 367 2.1	かぶは大根と似てますが、大根よりもあまく、なめらかなのが特徴です。これから旬を迎えます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー		とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは はくさい	あぶら バター こむぎこ		
	パインサラダ			きゅうり キャベツ パイナップル	あぶら さとう		
9日 (木)	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ	604 29.0 301 2.9	さけは秋に旬を迎える魚です。さけは白身魚の仲間ですが、食べているエサによってピンク色になります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき		さけ				
	いりどり		とりにく	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ きぬさや れんこん	あぶら さとう		
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな はねぎ	じゃがいも		
10日 (金)	りんごパン			りんご	ロールパン	622 24.1 332 2.3	にんじんは、料理の彩りをよくしてくれます。1年中見かけますが、秋に旬を迎えます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	だいずとウィンナーのトマトに		ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
13日 (月)	むぎごはん				こめ むぎ	611 27.4 373 1.8	11月13日からの1週間は、ふるさと給食週間です。静岡由来の食べ物がたくさん出ます。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん		ぶたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ すじほこ おでんこ はんぺん うずらたまご	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	こまつなのびたし		あぶらあげ	こまつな はくさい			
	みかん			みかん			
14日 (火)	しよくパン ブルーベリージャム				しよくパン ブルーベリージャム	594 26.2 365 2.2	ブルーベリージャムは、富士山のふもとの富士宮市でとれたブルーベリーが使われています。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき		まぐろ チーズ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	にくだんごのスープ		にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ			
15日 (水)	給食なし(5年生はお弁当のご用意をお願いします)						
16日 (木)	むぎごはん				こめ むぎ	655 27.6 398 1.8	豆腐は大豆から作られます。大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養たっぷりの食べ物です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	マーボーカレーどうふ		ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ はねぎ	ごまあぶら さとう かたくりこ		
	ナムル			ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
	りんごゼリー			りんご	さとう		

ふるさと給食週間

