



# 5月スクールランチ

令和6年 5月

野々市市中学校給食センター

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新年度が始まってひと月、新しい環境での生活にも慣れてきましたか？張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。リラックスできる時間をつくることや、規則正しい食生活を心がけて生活リズムを整えましょう。



新茶の  
季節

## おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

<p>1 急須に人数分の茶葉を入れる。</p> 	<p>2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。</p> 
<p>3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。</p> 	<p>4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。</p> 

緑茶に含まれるカテキンやテアニンといった成分には、殺菌効果や免疫力を上げる効果、リラックス効果が期待出来ます。緑茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



つくってみよう

### 緑茶を使ってクッキング

緑茶の風味でさっぱり♪

「緑茶 de しゃぶしゃぶ」

### 材料

豚肉(しゃぶしゃぶ用)、大根、にんじん、水菜、ねぎ、しめじ、緑茶(大さじ2(12g))、水(4カップ)、だし昆布(3cm)、塩(小さじ1)

### 作り方

- ① 大根、にんじんはピーラーで薄いリボン状にする。水菜は3cmくらいに、ネギは斜め薄切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋に水、だし昆布、緑茶(お茶パックに入れておく)を入れ沸騰させないように煮出す。
- ③ だし昆布、緑茶を取り出し、塩を加え、豚肉、野菜をゆでる。
- ④ お好みで、ゴマダレ、ポン酢、柚子胡椒などにつけて召し上がれ♪

### ★ポイント★

- ・顆粒の昆布だしでも可
- ・お肉も野菜もお好みで
- ・あっさりヘルシーに食べられます

## You are What you eat!

～あなたはあなたの食べたものでできている～

食事は私たちが活動するうえで土台になるものです。土台がしっかりと、いろんな場面で力が発揮できます。中学時代は、体を作る時期でもあるので、多くの栄養が求められます。私たちの体は食べたもので作られています。バランスのよい食事を心がけ、食事するときは、このことを思い出してくださいね。

