

6月14日(金)の給食



696 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
ポークチャップ	豚もも肉 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 濃口しょうゆ 有塩バター 片栗粉
さっぱり キャベツサラダ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 おろしにんにく
小松菜の おひたし	小松菜 にんじん しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	もやし じゃがいも ベーコン パセリ コンソメスープ 塩・こしょう
抹茶ムース	牛乳 生クリーム 抹茶 砂糖 ゼラチン ゆであずき



抹茶とは?

抹茶の効果

抹茶に多く含まれるカテキンは、抗ウイルスの効果があり、風邪などウイルス性疾患の予防に期待できるとされています。また、カテキンとビタミンCは免疫向上に働くので、風邪予防のほか、日常の体調管理の一環として抹茶を飲むのも良いかもしれません。

また抹茶に含まれるカフェインは、集中力を高め、眠気を覚まして、代謝を上げることで疲労と日陰させる効果があります。

中国から伝わった当初は、黒褐色の団茶を粉末にしたものだと考えられているが、室町時代以降、揉み方などの改良により、現在見られる緑茶の茶を粉末にしたものとなった。

わしは「あび茶」という茶の湯の一種を考案して完成させたのだ! 草創は、抹茶の歴史は古く、中国で茶の再発見はじまり、4世紀の時代には

6月17日の給食は
文化講演会のため
お休みです