

# 11月 12日 (火) 今日の盛り付け

大皿：豚肉の野菜あんかけ  
切干大根の炒め煮

大碗：ごはん

小碗：えのきと大根の  
みそ汁

トレイ：牛乳  
抹茶まんじゅう



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。 抹茶

宇治は京の都に近いうゑに、「うゑの川霧」といわれる霧や温暖な気候がお茶の栽培に適した土地といわれ、大きく発展してきました。きんかくじで有名な足利義満が宇治茶の栽培を奨励し、むろまちばくふの御用茶園「うゑ七名園」を誕生させたころには、うゑの梅尾にかわって宇治が茶の本場となりました。

お茶は古くから良薬として語られており、現代の研究によってその健康効果が実証されるようになりました。まつちゃは他の緑茶と違い、抽出液ではなく粉末にした茶葉をそのまま身体に取り入れるため、栄養素を水に溶けない成分も摂取することができます。かいがい海外においても、チアシードやアサイー、キヌアなどと並ぶ「スーパーフード」として注目されています。

今日は抹茶、小松菜を入れて手作りの抹茶まんじゅうを提供します。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)

