

しょくいく

食育ニュース

R3.9.29(水)



きょう こんだて 今日の献立

- カレーうどん
- コーンサラダ
- こめこ まっちゃむ
• 米粉の抹茶蒸しパン
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



まっちゃ ちゃ ちや こ みどりいろ ちゃ は ちゃば こま
抹茶は、てん茶といわれる濃い緑色のお茶の葉（茶葉）を細か
くしたものです。 からだ びょうき まも えー ほね つく
役立つビタミンKが多いです。

せん茶 や ほうじ茶 の ように、 ちゃば ゆ い の
水に溶けにくい栄養素は 体に取り入れることが難しいですが、
まっちゃ ばあい ちゃば の えいようそ と い
抹茶の場合は、茶葉をまるごと飲むので、栄養素をすべて取り入れ
ることができます。

きょう まっちゃ つか む つく
今日は、抹茶を使って蒸しパンを作りました。よくかんで、あ
じわいながら食べましょう。