

# 学校給食埼玉



清雲寺のしだれ桜(秩父市)

編集・発行  
〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地  
財埼玉県学校給食会  
TEL 048-592-2115  
FAX 048-592-2496  
  
<http://www.saigaku.or.jp>

関係者に御回覧ください

アイディアメニュー	.....	(8)
食材紹介	.....	(8)
Q & A	.....	(7)
食卓談話	.....	(7)
食品豆知識	.....	(6)
栄養士の四季	.....	(6)
味だより	.....	(5)
アンテナ	.....	(5)
たのしい給食	.....	(4)
給食主任の眼	.....	(4)
給食会行事	.....	(3)
県保健体育課から	.....	(3)
巻頭言	.....	(2)

目次

# ありがたき

## 恩師の一言

埼玉県学校栄養士研究会会長  
(新座市立石神小学校) 小峯 諭



会長の職につき、はや三年が経とうとしています。会長職に相応しくない人間だと思いつつ三年間が過ぎてしまいました。

実は、会長の職をお受けする際、柄にもなく悩み、高校時代の恩師であつた当時の健康教育課の副課長に、「私などに会の責任者なんて務まるのでしょうか」と問い掛けたことがありました。すると、「お前は、選ばれた人間だ。周囲の人間は、お前の能力を評価しているから推したのだ。それからな、小峯、『役が人をつくる』という言葉を知っているか。これからは、会長という役職がお前を育ててくれる。相応しい人間に育ててくれる。心配することはない」とアドバイスをくださったのです。会長として相応しい人間になつたかどうか？は、皆さんのご判断に委ねるとして、私に投げかけてくれた恩師の言葉は今でも忘れません。この間に栄養教諭制度も創設さ

れ、埼玉県にも栄養教諭が誕生いたしました。大きな節目に立ち会うことができ、感慨深いものがあります。

「われ以外 みな師」これは、私の座右の銘です。私は、人の話に耳を傾け、それを会の運営にいかすことが大切と考えていました。学校に勤務している時も同じです。子どもたち、先生方、調理員との出会いを大切に、お互いを尊重し合うことを大切にしてきました。「栄養士は一人仕事だからどうしても強くなりがち・・・」という話をよく聞きます。

子どもたちの心身の発達を願い、命をあずかっているわけですから、そのくらいの精神力の強さがなくては逆に学校栄養士という仕事は務まらないのかもしれませんが、会長という立場にあると様々な噂も耳に入ってきます。栄養士以前に一人の人間として常識、礼儀を重んじ、自分の置かれている状況を冷静に判断できる人間であつてほしいと思います。今風に言うのであれば、「KY 栄養士」・・・決してこうは呼ばれたくないですね。

先日、夕方テレビをつけていると評論家の方が次のようなことを言っていました。「この厳しい時代、家計をやりくりする奥様方は大変ですね。食の安全の問題もあり、安価な中国産に頼らず、国産の食品を選び、手作りを考えると食費もかさみます。そこで、是非モデルとしてほしいのが学校給食です。食材費は一

人当たり、二百数十円で、栄養のパランスもとれていて最高の食事です。子どもたちが学校からもらつてくる献立表を参考に、家庭でも真似してみてください。」

ついに学校給食が日本人の理想の食事モデルとなつたか！でも、これを素直に喜んでいいのかと考えてしまいました。学校給食は見た目以上に繊細で、作るのには手間と時間がかかります。短時間で手軽に作る事ができるものではありません。

しかし、夕食時の視聴者が比較的多い時間帯の番組で、学校給食がどのように取り上げられたことは、国民に対して学校給食の充実度、存在感の高さというものを充分にPRしてくれました。

埼玉県でも「食育推進計画」が策定されました。平成二十年度から平成二十四年度までの五年計画で取り組んでいきます。「健全なからだを育む」「豊かな心を培う」「正しい知識を養う」の三つを基本方針に掲げ、それぞれの職域の場で取り組んでいくこととなります。その中で、「県で目指す食育」として、五つの項目も設定されています。今後は、「学校と地域が学校給食を核として連携し、様々な実践を通して食育を進めていく」これが県として示した食育の方向性です。私たちも目標の実現に向け、取り組みの成果を実感できるものとしていかなくはなりません。「埼玉県の食育」のスタートです。

### 表紙写真解説

#### 清雲寺のしだれ桜

秩父市荒川総合支所  
地域振興課 川田 幸一

若御子山の麓に、臨済宗建長寺派に属する岩松山「清雲寺」があります。

この寺に、樹齢六百年にも及ぶというしだれ桜の老木が天高くそびえています。

この桜は「エドヒガン」科で、その枝条が下垂変性したものとわかれ、花期には下垂した花枝がまるで大きな笠鉾の様です。

伝えられるところによればこの桜は、当寺開創の折、当寺開山棟峯香禪師のお手植えになるものとされ、樹形は樹高一五m、幹周り二・七二m、根周りは数十mにも及ぶ大木です。境内にはこの桜のほか「秩父紅しだれ桜」「八重桜」など大小約三十本のしだれ桜があります。種類が異なるため、花見の期間が長く楽しめます。

また、夜間(一八時から二一時まで)はライトアップも行っており、境内一体の桜が照らされ、昼間とは違った美しさがありますので、夜桜も一度ご覧になってください。

## 県保健体育課から

### 平成二十年度 食育推進の取組

県では、平成十九年度からの五年間に取り組みべき施策の体系を明らかにした「ゆとりとチャンスの埼玉プラン」の中で、「朝食をほとんど食べない子どもたち（小中学生）の割合」を1%未満とする目標を掲げています。

表1【小中学生の朝食欠食率】  
(単位：%)

年度 対象	17年度	18年度	19年度	23年度 (5か年計画)
小学生	2.0	1.6	1.5	1%未満
中学生	4.5	3.9	3.9	1%未満

現在、県内の小中学生の朝食欠食率は、表1のとおり減少傾向を示していますが、朝食欠食の解消は喫緊の課題となっています。

県教育委員会では、望ましい食習慣の形成のため、次のとおり、学校における食育の推進に取り組んでまいります。

#### 食に関する指導の充実

食に関する指導は、校長のリーダーシップのもと、教育活動全体を

通じて取り組むための食に関する指導全体計画を整備することが肝要です。

県では、各学校で全体計画が作成されるよう、食育を推進する教職員を対象とした研修会を開催します。

表2【「食に関する指導全体計画」作成状況】  
(単位：%)

年度 対象	17年度	18年度	19年度	
計画あり	小学校	15.6	30.8	49.9
	中学校	11.7	16.6	33.1

#### 学校給食の充実

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、学校における食育の生きた教材として重要な役割を担っています。

特に、地場産物を活用した献立は、生産者への感謝の気持ちの涵養や食文化の理解等に寄与します。

県では、今後も献立の工夫など学校の取組事例を研修会等で紹介してまいります。

表3【地場産物の使用割合(食材数ベース)】

平成24年度	目標値：30.0%
平成18年度	現状値：19.0%

「埼玉県食育推進計画」より

## 給食会行事

平成十九年度 第二回定例理事会・評議員会を開催

去る三月十七日、平成十九年度第二回定例理事会・評議員会が開催され、平成二十年度の事業計画書及び予算書について承認されました。

羽鳥理事長の退任に伴い、新理事長を選出いたしました。

平成二十年四月一日付就任



理事長  
稲葉 文夫

また、平成二十年三月三十一日をもって、高鷲常務理事が定年退職となりました。

新年度からは、新規事業であります「学校給食歴史館」(仮称)開設担当として、努めてまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

#### 平成二十年度新規事業

今年度、給食会で計画いたしました普及充実や衛生に関する三つの新規事業について、次のとおりご案内いたします。

#### 食育リーフレットの作成

学校教育において、子どもたちに望ましい食習慣を身につけさせるためには、保護者の理解・協力が重要なことから、保護者を対象とした食に関するリーフレットを作成する。

(県教育委員会と共催)  
「学校給食歴史館」(仮称)の開設準備

学校給食についての理解をより深めていただくとともに、食育の推進を図るため、歴史年表や学校給食関係資料等を収集・展示し、一般公開を行う「学校給食歴史館」(仮称)を開設するための準備を行う。

ISO認証(食品安全)の取得  
学校給食における食材の品質向上と安全、安心をさらに高めるため、学校給食会がISO22000の認証取得にむけての準備を行う。

学校給食用食育ビデオテープ及びDVDの作成について

昨年度に引き続き、学校給食用食料啓発ビデオテープ及びDVDの第二弾を作成します。

内容は、学校給食用のお米の種まきから稲の刈り取り、精米加工工場での加工、指定工場での炊飯、学校での給食風景までの収録を予定しています。

作品が出来上がりましたら御案内いたしますので、どうぞ御期待ください。

## 給食主任の眼

「食事を考えよう」

騎西町立種足小学校  
給食主任 櫻井 和江

子どもたちの食事の様子を見ると好き嫌いが多かったり、朝ごはんがおい加減になっていたりする児童が多いことが気になります。

そこで、本年度は、全学年を対象とした栄養指導の時間を設けることにしました。指導は、学校栄養職員の先生を中心に、担任と協力して行いました。テーマは次のように決めて、取り組みました。

低学年

『何でも、食べよう。』

中学年

『ごはんはどうして大切なの。』

五年生

『朝食をしっかりと食べよう。』

六年生

『栄養バランスのよい食事をしていきますか。』

紙芝居やエプロンシアターなどを活用することで視覚的にとらえることができ、わかりやすく楽しみながら学ぶことができました。そして、



毎回四時間目に学習を設定して、その後の給食の時間を一緒に過ごすことができたので、学んだことを確かめ実践しながら楽しく食事をすることができました。また、六年生では、保護者も参加して、お弁当箱にパランスのよい食事を考えて作る学習を行い、家庭への啓発にもなりました。また、「楽しくたべよう」をテーマに、学期一回ごとの「ふれあい給食」を実施しました。誕生月や通学班などのグループに分かれて給食を食べました。また、全校児童が校長室で順に会食をし、普段ではなかなか話す機会のない校長先生との会話を楽しみながら、給食の時間を過ごすことも行いました。どの子どもいつもより食が進み、好き嫌いを克服する機会になりました。

また、全校児童が収穫したサツマイモを給食の食材に役立ててもらい、給食への関心も高めました。

今後、本校のテーマである「明るく、元気に、はつらつと」に向かって、食の面からも推進していきたいと思えます。

## たのしい給食



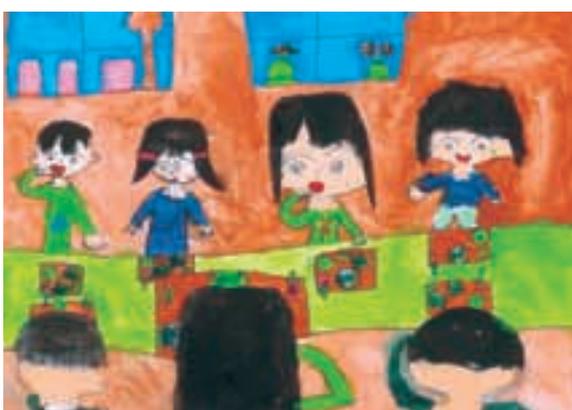
神川町立丹荘小学校 6年 小林 実夏



本庄市立共和小学校 1年 根岸 佑果



神川町立丹荘小学校 6年 鈴木 優妃



本庄市立共和小学校 2年 卜部 玲菜

# アンテナ

## 「いのちの食べかた」

新座市立第四中学校  
栄養教諭 大内みどり

表題は、映画のタイトルです。オーストリアとドイツの合作で、肉、魚、野菜、果物などの生産現場を追ったドキュメンタリー映画です。スクリーンでは、卵からかえったひよこがベルトコンベアーで運ばれ、一羽ずつワクチン処理後、ブロイラーの鶏舎へ運ばれます。食肉処理は、豚も牛も頭部に衝撃を与えて意識を失わせ、血抜きをして内臓が除かれ、枝肉になっていきます。

「いのち」が「食べ物」になっていく工程をナレーションや音楽はなく、ただ淡々と映し出し、映像の合間には、従業員が当たり前に食事をしているシーンが流れます。映画のパンフレットには、『いただきます』って、だれに言いますか?』とありました。強烈なシーンからは、日頃の食事に対する感謝とは、食育とはなんだろうかという思いになります。「いのち」が「食べ物」になることをわかってはいても、その現実から目をそらしてきたように思います。



感謝をして食事をいただくことを生徒が実感できる場合は、毎日の給食が貴重な時間です。感謝の表し方は、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつや調理員の仕事に対する「ありがとう」ございますです。

「食」を大切に、「動物のいのち」に感謝することを一歩踏み込んで考えさせたいと思い、家庭科担当と取り組んだ調理実習は、鰯を一人一匹ずつ開き、鰯の蒲焼丼を作っていく授業です。鰯は、生きてはいませんが、頭、骨、内臓を取り除くと血液が流れます。最初は嫌がる生徒も真剣に説明を聴き、ゲストティーチャーとして招いた保護者と親子で取り組む様子もみられました。「魚は嫌いだけど、自分で作ったので残さず食べます」と言う生徒、どうしてもできないで涙ぐみながら遠くから見るだけの生徒もいました。その思いはいろいろだと思えます。

いいますが、一匹の魚を料理して「食べ物」としたのは貴重な体験です。今後とも体験を取り入れた授業を教科担当と工夫し、生徒の実態を把握しながら食育を計画的に推進できるように研鑽を積んでいきたいと思えます。

# 味だより

## 「おから団子のスープ」

熊谷市立長井小学校  
主任 平野 薫

本校の周辺にはまだまだ豊かな自然が残っていて、四季折々の変化を五感で感じることが出来ます。

そんな本校では食育の一環として総合的な学習の時間を活用し、学年毎に農作物を栽培しています。その中で三年生は、地域の方々の指導をいただきながら大豆の栽培に挑戦し、収穫した大豆で味噌を仕込んでいます。もちろんその味噌は給食時に味噌汁として提供されています。妻沼地区は野菜作りが盛んな所で、そんな地域の特色を給食にと、



地域のほうれん草・やまといも・ねぎ・ごぼう・小松菜を積極的に使い、子どもたちに地域の素晴らしい野菜の『ちから』を知ってもらおうと、給食指導に取り組んでいます。今回紹介する献立は、鶏肉団子と地場野菜に加え、給食に利用することが難しいとされているおからを使ったスープです。調理員さんが愛情を込めて、家庭で食べる機会が少なくなってきた食材を生かしてくれそうです。「おから」は「おたから(宝)」となつて子どもたちの心と身体を育んでくれることでしょう。

材料	1人当たり	分量(g)
若鶏肉(ひき肉)	.....	20
おから	.....	10
たまねぎ	.....	1.5
根しょうが	.....	0.4
鶏卵	.....	2
食塩	.....	0.1
白こしょう	.....	0.02
でんぷん	.....	1
にんじん	.....	10
ねぎ	.....	15
こまつな	.....	15
こいくちしょうゆ	.....	2
食塩	.....	0.5
自然だし	.....	1
水	.....	150

- 【献立例】
- ・ココア揚げパン
  - ・牛乳
  - ・おから団子のスープ
  - ・ハムと大根のサラダ

【作り方】

たまねぎと根しょうがをみじん切りにする。

③の材料を混ぜ合わせる。

にんじんはちょう切り、ねぎは小口切り、こまつなは3～4cmに切る。

こまつなはさつと湯がく。

だしをとった中に、にんじんを入れて スプーンで入れる。

アクを取り、調味料、ねぎ、こまつなを加える。

## 栄養士の四季

「教育実習を受けて」

さいたま市立第二東中学校  
栄養技師 荒井 智子

今年、県の認定講習で教育実習を受けさせて頂くことができました。私には、教育実習を受けるに当り、一つの思いがありました。それは、小学校の時の恩師の先生の学校で教育実習を受けるということ。

正直、栄養教諭といってもまだピンとこないというのが私の本音です。しかし、これからは栄養士として必要な知識・経験だけでなく、教諭という立場で必要な知識・経験を積んでいくことが大切になってくると思います。そこで、私が思い浮かべる理想の教師像を考えたときに、小学校の頃の担任の先生を思い出しました。今でも、家族の会話に出てくるほど印象の強い先生で、私の今の考え方の原点となった先生。そんな先生の下で、教育実習が受けられたら、そんな素敵なことはないだろうと思っただけです。

そして、勤務校の上司の理解もあり、勤務校以外で教育実習を受けられることになりました。私の恩師は、今ではある小学校の校長先生をされているので、担当教諭には他の先生について頂きました。その学校

で受けた印象は先生方がみんな生き生きしているということでした。校長先生を中心に先生方の仲がとてもよく、若い先生ものびのびと子どもたちと接していました。ベテランの先生方は、若い先生方を温かく見守っているという印象を受けました。そして、子どもたちも生き生きしていました。実習は、五日間という短い期間ではありましたが、学校公開日に参加させて頂く機会もあり、子どもたちと精一杯向き合うことができました。

栄養士になって、七年。例えば、一人職のやりがいよりも、一人職の辛さを味わうことのほうが多かった気がします。教育実習で生き生きとした先生方や子どもたちを見て、今の自分のことを振り返るいいきっかけを貰った気がします。まだまだ、未熟な栄養士ではありますが、栄養士の同期や先輩・後輩、職場の先生方、そして子どもたちに支えられながら、これからも栄養士として、人として、もっと多くのことを学び、成長していけたらいいなと思えます。

## 食品豆知識

「ホンモロコ」

埼玉県農林部生産振興課  
主幹 梅沢 一弘

海のない埼玉県では昔からウナギやコイ、フナ、アユなどは重要なタンパク源でした。この名残でしょうか、県東部に広がる田園地帯では、水路で採れる小魚を「ざこ煮」といつて醤油と酒、砂糖で煮付けて食べる習慣があります。今では、この身近な水路で小魚が捕れなくなってしまういました。

そこで、農林総合研究センター水産研究所では、小魚の需要に応えるためホンモロコの養殖技術の開発に取り組み、平成四年に全国に先駆けて水田を利用した養殖技術を開発しました。

ホンモロコは琵琶湖原産の十二cmほどに成長する小魚で、コイ科の中ではもっとも美味しいといわれています。関西では高級魚として料理などで珍重されています。

養殖は四月の採卵から始まります。卵



は一週間ほどでふ化し、その後餌を与えながら育て、九月には六cmほどに成長します。

生産者は、井戸水のみを使い、高品質の餌を用い、医薬品は使わずに育てたホンモロコを「彩のもろこ」と名付け、ブランド化に向けて生産を拡大しています。現在、県東部を中心に五十戸ほどの生産者が約二十トン生産しています。

育てた魚は、大部分が生産者の庭先で販売されます。旬は十月から翌年の二月までで、料理では「ざこ煮」のほか、天ぷら、素焼きなどがポピュラーです。

春日部市の庄和では学校給食にも出され、子どもたちから美味しいという声や、小魚を初めて食べたという声など様々な反響が得られました。

また、ホンモロコはシヤマモの約三倍のカルシウムを持つ健康食品で、骨も柔らかく丸ごと食べられます。

「彩のもろこ」ののぼり旗を掲げた養殖池を見かけましたら、訪ねていただき、埼玉の新しい味ホンモロコを家庭でも御賞味ください。



# 食卓談話

羽生の味「いがまんじゅう」



羽生コスモス工房  
ふるさとの味伝承士  
奥沢 近子

今年度農林水産省の郷土料理百選に選ばれました。まんじゅうに赤飯を栗のいがの樣につけたものを「いがまんじゅう」といいます。

古くは明治の頃から北埼玉地方の農家で夏、豊作や無病息災の祈願の祭り、あるいは田植えの終った時の『さなぶり(田植えがすんだ祝い)』また私達が嫁いだ頃は実家から仲人宅やお隣さんに重に詰めて里の土産として持たされ、配られたもので、お祝いや儀式等に作られたものでした。

今では一年中作られ敬老会、卒業式等には紅白ということでも沢山の注文を頂き、とても忙しい喜びです。

また市外市内の子供会PTAの体験教室も結構多く、最近小学校、高校と出張指導もしています。

試食した時の皆さんの美味しいと満足そうな顔を見て限



材料 (約30個)

- 小麦粉(薄力粉).....500g
- さとう.....250g
- ふくらし粉.....12g
- 水.....200cc
- あんこ.....1個 30g
- もち米.....500g
- ささげ.....35g
- たまご.....1個

- りない喜びを覚えます。これからも地元産のもち米・小麦粉を使用した安全、安心出来るほんのりと甘いあんこ、もちりとした赤飯の風味が絶妙にハーモニーを醸し出す郷土の味「いがまんじゅう」を、一人でも多くの人々に、また学校給食でも米(小麦粉)を材料として使用していただきますので少しは取り入れて頂きたいと思えます。
- 【作り方】
- 一、もち米はささげの煮汁に前日から浸しておく。
- 二、水切りしたもち米にささげをまぜ、蒸し器にかけ三十五分蒸す。
- 三、小麦粉にふくらし粉をまぜふるう。
- 四、ボールにたまごを割ってほぐし砂糖、水を入れ良く混ぜ、その中にふるった粉を入れさっくり混ぜる。
- 五、こねた生地を三〇gに切り、三〇gに丸めたあんを包み十五分蒸し、同時に蒸した赤飯を三〇g位つかみ、おたがいあたかいうちにまんじゅうにくるりとつけ、出来上り。

# Q & A

学校給食用食育教材の貸出しについて

本会では、食育推進のための貸出用教材を、さらに整備し充実を図りました。特に、昨年度の新規事業として、学校給食用食育教材啓発ビデオテープ及びDVD「給食のおいしいパンができるまで!」を作成いたしましたので、あわせてご利用ください。Q どんな内容の食育教材がありますか。

A 年代別レブリカ・エプロンシアター・紙芝居・食育ピラミッド(ちっちゃいず)・給食のおいしいパンができるまで!です。



昭和20年



昭和25年

エプロンシアター



かいじゅうくんのエプロンシアター



味覚を育てる

紙芝居



食育ピラミッド(ちっちゃいず)



なお、貸出用教材の詳しい内容については、学校給食会ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。(http://www.saigaku.or.jp)

Q 昨年実施の食育推進教材活用研修会は、今年度も開催されるのですか。  
A 大変好評だったので、左記の日程で開催予定しております。

期日 平成二十年五月三十日(金)  
午後一時三十分～午後四時三十分

開催場所 (財)埼玉県学校給食会

内容 エプロンシアター及びその他の教材の取り扱いと実践法

講師 女子栄養大学公衆栄養学研究室 専任講師 西村 早苗 先生

さる2月19日に平成19年度第2回食材委員会が開催され、基本食材のパン3品、一般食材3品が選定されました。

平成19年度第2回食材委員会選定  
新規取扱食材

平成20年度第1学期からの新商品です。どうぞご利用ください。

さきたまロール(改良品)



従来の「さきたまロール」を風味向上のため油脂をマーガリンに、焼色と保湿性のため、砂糖と脱脂粉乳の割合を見直しました。小麦粉は埼玉県産(農林61号)を100%使用しています。

バターリングパン



埼玉県産小麦(農林61号)を50%使用し、北海道産のフレッシュバターをたっぷり使った、風味豊かなパンに仕上げました。形も今までにないリング状に成型しました。

ふんわり北海道チーズパン



埼玉県産小麦(農林61号)を50%使用し、北海道産のゴーダチーズをトッピングし、風味豊かに焼き上げました。

国産枝豆・むき枝豆



(株)アオキ 1kg さや付 840円 むき 880円  
北海道産の枝豆を使用しております。収穫から4時間以内に調理・加工して瞬間凍結をしておりますので、新鮮さが保たれております。

埼玉県産冷凍えのき(1/2カット)



平林産業㈱ 1kg 1,230円  
秩父産のえのきを生のまま急速凍結しましたので、色・味・香り・食感がしっかりと残っています。石づきをカットした後1/2にカットしておりますので、大変使いやすくなっております。

白身の魚香草フライ



エム・シーシー食品㈱ 35g 54円 50g 67円  
白身魚のホキに、ナチュラルチーズとバジルペーストをのせたフライに仕上げました。兵庫県産のバジルを使用したことにより、たん白な白身魚のアクセントになっております。ぜひご利用ください。

調理法

ホットケーキミックスとお茶を合わせ、ふるっておく。  
調理用牛乳に、上白糖を入れかきまぜておく。  
とをさっくりと混ぜる。  
紙カップに を入れ、98度15分のスチームにかける。

材料1人当たり 分量(g)

ホットケーキミックス ..... 25  
調理用牛乳 ..... 16  
上白糖 ..... 2  
食べるお茶(ミルタイプ)... 0.5

お茶入り蒸しパン  
所沢市立三ヶ島小学校  
主査 藤本 真知子



『食べるお茶』

を使って

アイディアメニュー

十九年度の事業も順調に終了し、新しい年度を迎えることができました。昨年度の会報作成にあたりましては、多くの方々から執筆をいただき、深く感謝申し上げます。  
昨今の食糧事情は外国製品の安全性の問題や食材の価格の値上げと給食関係者にとりましては極めて厳しい状況となっております。本会としては、地産地消による食材の活用など、さらに「安全・安心」な供給を目指して取り組んでまいりますので、ご支援を賜りますようお願いいたします。

編集後記

蒸しパンに、お茶を加えたメニューを紹介いたします。本校の周辺は、狭山茶の産地です。お茶は、健康や幸運と結びついたことわざが多くあるように、昔から体によいものとして飲み続けられてきました。しかし、最近の子どもたちを見ていると、お茶を好んで飲む児童が、大変少なくなっているように思われます。そこで、手軽にお茶が摂取できるように、人気のメニューに加えてみました。花が開いたように蒸しあがると出来上がりです。