

5月給食だより

令和5年度

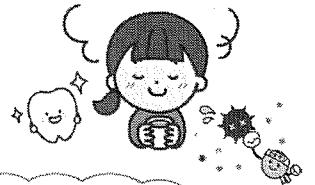
富士宮市立学校給食センター



お茶について知ろう

お茶は、「体に良い」といったイメージがありますね。お茶を飲むときに感じる渋みは、「カテキン」に由来しています。このカテキンには抗酸化作用があり、高血圧や肥満などの生活習慣病を予防する効果があります。また、抗菌・殺菌効果があることが認められており、食後に飲むと虫歯や食中毒の予防にも効果があります。

今年も新茶の季節がやってきました。みなでお茶を味わおう！



5月2日は

八十八夜

皆さん、八十八夜をご存知ですか？
八十八夜は、立春から数えて88日目
のことを言い、今年は、5月2日が八
十八夜にあたります。春と夏の節目の
日と言われ、農作物の種まきに良い日
とされています。

また、5月は新茶の茶摘みの時期で
す。この時期に収穫されたお茶は、冬
の間に養分を蓄えた分、香り高く、栄
養分やうま味が多いのが特徴です。

「新茶を飲むと長生き
できる」とも言われて
います。

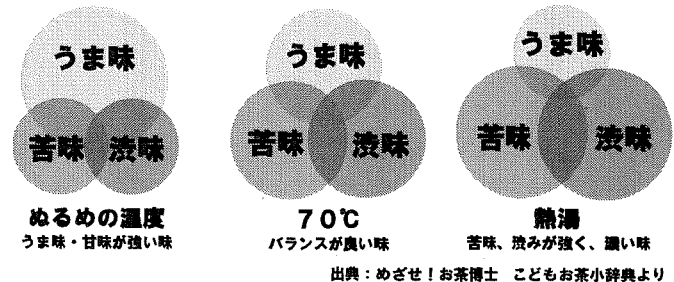
5月2日
八十八夜



お茶のおいしい淹れ方

お茶の味にかかわる主な成分は、**アミノ酸**、**カテキン**、**カフェイン**です。これらの成分は、お茶を淹れる
ときのお湯の温度によって溶け出し方が異なり、溶け
だした各成分の量によってお茶の味が決まります。

【湯温の違いによる味のイメージ】



また、お茶の種類によって、適したお湯の温度や量、
待ち時間が異なります。最近のお茶は、成分が浸出し
やすい深蒸し煎茶がブレンドの主体になっているので、
待ち時間は30秒から1分くらいが適当です。

こちら給食
センターです！！



鶏肉のお茶フリッター

材料(4枚分)

揚げ油 適量
鶏肉 1枚
★酒 小さじ2
★おろしにんにく 小さじ1
★塩 ひとつまみ
★薄力粉 大さじ3
★片栗粉 小さじ1
★卵 1個
★茶葉 小さじ2

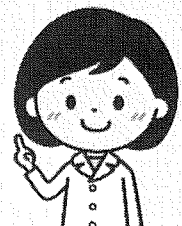
作り方

- ①卵を溶き、茶葉は刻む。
- ②★の材料をまぜ、衣を作る。(とろりとした状態)
- ③8等分した鶏肉に②の衣をつけて、油で揚げる。

給食では、お茶の葉を様々な料理に使っています。
今日は、

- 鶏肉のお茶フリッター
 - お茶プリン
- 富士宮の茶葉使用 / が出ます。おたのしみに！

給食レシピ
から



※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。