

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。みん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。

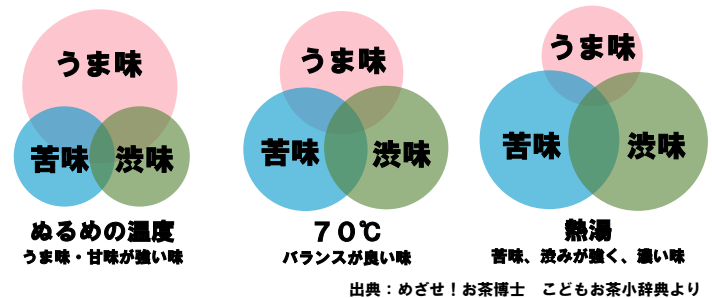
5月2日
八十八夜



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。
今月は、
●鶏肉のお茶フリッター 富士宮の茶葉使用／
●お茶プリン 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。