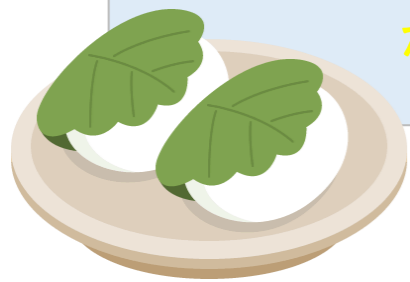


給食だより

2020
5月号

<5月の行事食>

5/5(火) こどもの日
かしわもち



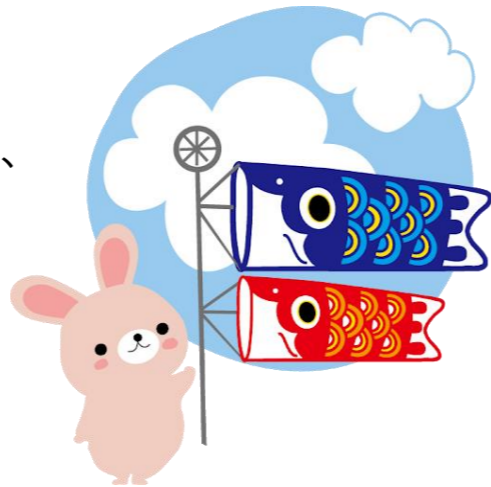
柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため「子孫繁栄の縁起物」とされており、抗菌・防腐効果を持つ。小豆あんはビタミンB1が豊富なため疲れを取り除き体力を強化する。

<八十八夜>

2月の『立春』の日から数えて88日目のことで、春と夏の節目とされ、今年は5月1日が八十八夜にあたります。

朝の冷え込みがなくなって霜が降りなくなることから、農作物の種まきによい日といわれ、農家の人が田植えを始める日の目安とされています。

新茶の茶摘みの時期でもあり、冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、『新茶を飲むと長生きできる』とされています。



参考

: https://www.bioweather.net/recipe/0905n/0905n_index_r1.htm
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/know/calendar/#5>

<お茶の種類>

- 煎茶（緑茶）...茶葉を蒸してもみ乾燥させる。
GABAは精神安定作用がある。
- 紅茶...茶葉を最初に完全発酵させる。
- ウーロン茶...茶葉を最初に半発酵させる。
ポリフェノールが含まれており、脂肪の吸収を抑え、脂肪分解を促進する働きがある。
- ほうじ茶...煎茶などを強火で炒ったもので、香ばしい香りがする。
カフェインが少ない。
- 抹茶...日に当てずに育てたチャの新芽を蒸して乾燥させ、石うすで粉にひいたもの。
- 麦茶...炒った大麦やはだか麦などを煮出したもの。
香ばしい匂いの成分であるアルキルピラジン類が血液をサラサラにする。カフェインゼロ。



<お茶の栄養>

- テアニン...うま味や甘み成分。リラックス効果・体の冷えを改善・よく眠れる。
- カテキン（タンニン）...渋み成分。抗酸化作用・血糖値の上昇を抑える。
- ビタミンC...抗酸化作用・美肌効果・ストレス対策・アルコールの分解を助ける。（緑茶・抹茶）
※カテキンと一緒に取ることで相乗効果。

