

給食だより

5月

みすぎしょうがっこう
美杉小学校 (No.2)

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。茶つみ歌に「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがあるように、この時期に新茶の収穫が行われます。お茶は、春から秋にかけて年4回ほど収穫されますが、最初に収穫される新茶（一番茶）は渋みや苦みが少なく、香りが高くおいしいです。収穫の時期が後になるほど、渋みや苦みが増えていきます。



八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。



緑茶の作り方

茶葉を蒸して冷却し、もみながら熱風で乾燥させます。その後、ふるい分けられ、形によって、煎茶のほか、茎茶、芽茶、粉茶などに分けられます。緑茶は、最初に茶葉を蒸して発酵させないようにするため「不発酵茶」ともいわれます。



緑茶に含まれる栄養

タンニン(カテキン)	カフェイン	テアニン	ビタミンC
<p>渋みや苦みのもと。抗菌作用や抗酸化作用があり、虫歯や口臭予防、ガンを防ぐ働きがあります。</p>	<p>苦みのもと。眠気を防いでくれます。</p>	<p>うまみのもと。リラックス効果があります。玉露などの高級なお茶に多く含まれます。</p>	<p>カゼの予防や、肌の調子をととのえてくれます。</p>

12日(火) * 5月の地産地消*

美杉茶ときな粉の揚げパン 牛乳 とりなんばんうどん
キャベツの甘酢漬

津市の美杉地域では、お茶がたくさん作られています。揚げパンは、今年とれたての新茶をまぶして作ります。おうちでも揚げパンにチャレンジしてみてください。

~5月の献立より~



☆みすぎちゃ美杉茶ときな粉の揚げパン☆



【材料】4人分

- コッパン 4本
- 油 適量
- 粉茶 小さじ1
- さとう 大さじ2
- きな粉 小さじ1
- 塩 少々

【作り方】

- ① パンを油で素揚げする。(中温で数分揚げる)
- ② 粉茶、さとう、きな粉、塩を合わせる。
- ③ ①に②をまんべんなくまぶす。

☆5月使用予定の津市の地場産物☆

美杉清流米・美杉茶(新茶)・美杉みそ・豆腐