

# おやまだ給食だより

2024年5月号

5月は新茶の季節！緑茶について紹介します！！

## 新茶と八十八夜って？

新茶とは



お茶の葉は一年に3~5回収穫でき、その最初に収穫された『1番茶』のことを『新茶』と呼びます。

八十八夜とは



立春を1日目と数えて88日にあたる日を指します。この頃を目途に収穫がはじまり、おいしいと言われています。

## お茶の成分

### カテキン

#### 渋み苦味成分

強い抗酸化作用と殺菌作用があります。生活習慣病の予防と口臭、虫歯、食中毒の予防になります。

### テアニン

#### お茶の甘み・旨み成分

お茶の茶葉だけに含まれているアミノ酸です。心と体をリラックスさせます。

### カフェイン

#### 苦味成分

眠気を飛ばしたり脳や心臓の働きを活性化させる効果があります。

## お茶の種類

### 煎茶

特徴 1番飲まれているお茶です。新芽が出てから摘み取るまで日光を浴びせて育てる。

味 程よい渋みと爽やかな香りが特徴。

### 玉露

特徴 新芽が出始めてから日光を遮る。

味 甘みとコクがある味わい。

### 抹茶

特徴 新芽を選別し、良質な茶葉を白白挽きした微粉末したもの。

味 旨味がたっぷり含まれ深い味わい。

## おいしいお茶(煎茶)の入れ方

### ①湯冷まし

人数分の湯呑みにお湯を8分目程入れて冷ます。  
煎茶は80℃がベスト



### ②急須に茶葉を入れる

2人で約4g  
(ティースプーン2杯分)  
を入れる



### ③冷ましたお湯を入れる

約1分ほど茶葉が開くの待ちます。  
ゆらすと苦味が出るので  
おすすめしません。



### ④お茶をつぐ

お茶が均等になるように  
『まわしつぎ』をします。



## 4月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 昭和の日



## 5月の行事食

- 1日 御一日献立
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

