

# 献立ひとくちメモ

5月11日(火)



新茶とアジのお話です。



新茶とは、その年の最初に生育し

た新芽を摘採（つみとること）してつくったお茶のことです。立春から八十八夜（八十八日）に当たる5月上旬に旬を迎えます。今年には5月1日がその日にあたります。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。昔から新茶にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、飲むと病気にならず縁起が良いとされています。

アジは春から夏にかけて旬の魚で、たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどがバランスよく含まれています。給食では、丸ごと揚げているので骨ごと食べることができます。