

## 献立ひとくちメモ

5月19日(木)



お茶のお話です。

4月から5月にかけて新茶の季節です。新茶は渋味・苦味の成分「タンニン」や「カテキン」が少なく、さわやかな香りが特徴です。新茶は栄養価が高く、うま味・甘味の成分「テアニン」と呼ばれるアミノ酸が多く含まれているので、新茶を飲むと病気にならないといわれています。お茶を飲んだ時にほっとする感覚はテアニンの癒し効果で、心身をリラックスさせてくれます。

今日は新茶を使ったふりかけを給食室で作りました。ぜひ、新茶の香りを楽しみながらご飯と一緒に食べてみてください。