

食育だより

1月

令和6年1月 日
舞鶴市教育委員会

地産地消～舞鶴茶～

舞鶴で有名な食材と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか？万願寺甘とう、魚、かまぼこ・・・
舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶として出荷されています。
今年度、11月に『きなこ抹茶団子』1月に『ごぼうチップス抹茶塩かけ』2月に『大豆のきなこ抹茶和え』として、貴重な舞鶴抹茶を使用した献立を提供しています。
給食週間のこの時期にお茶の良さを見直してみましょう。



同じ茶葉からできるのに、お茶ごとに色や味が違う！？



煎茶は、日本で一番多く飲まれているお茶で、覆いをせずに日光にあてた新芽を蒸した後、揉みながら乾燥させたものです。

ほうじ茶は、さわやかな香りと上品な渋みの特徴の煎茶や川柳を、強火で炒ることで、香ばしいおおいを引き出したお茶です。



お茶はこんなに体にいい！

その1

「かぜを予防する」

ウイルスへの抵抗力を高める
ビタミンC、抗菌作用のあるカテ
キンが入っています。



その2

「虫歯予防になる」

口の中で菌が増えるのを抑え
るカテキンと歯を守る働きがあ
るフッ素で、虫歯を防ぎます。

その3

「ダイエットに効果的」

脂肪の増加をおさえ、腸の中のよ
い菌を活発にして調子を整えるカテ
キンが入っています。



その4

「肌をきれいににする」

シミやそばかすの原因を抑えて
くれるビタミンがたっぷりです。

その5

「気分がすっきりする」

テアニンという成分が、イライラをしずめて穏やかな気分にして
くれます。また、眠気をさますカフェインも含まれています。

お茶〇×クイズに挑戦！



Q1 茶のつくことわざがある？

Q2 茶の収穫は年に1回？

Q3 おいしいお茶を淹れるには沸騰した熱いお湯をそそぐ？

- ① ○「お茶のこさいさい」「ハそで茶をわかす」「茶柱が立つと縁起がいい」
② × 新しい芽が出る5月頃に1回目、また新しい芽が出た頃に2回目、3回目の収穫をします。
③ × 沸騰したものを少し冷ましてお湯で淹れるとおいしいお茶になります。熱いお湯では苦みや渋味も強くなってしまからです。