

# 食育だより

5月

給食室  
令和5年 5月



5月5日 端午の節句 (こどもの日)

5月5日は「端午の節句」といいます。「端午」とは、中国ではもともと悪い日を指していたため、災いをはらうために菖蒲やヨモギを軒にさしていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習がうまれました。

カシワは、新芽が育つまで冬の間も古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとされる縁起のいい植物。地方によってはサルトリイバラや朴葉といった、別の葉で代用されることもしばしばです。

## 朝ご飯をたべよう

朝ごはんはとても大事！ 朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が？

朝食を抜いて、なんとなくイライラしたり集中力がでない時はありませんか？ これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

### 脳のエネルギーはブドウ糖！

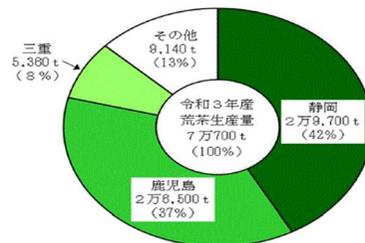
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものなので、朝食を食べないと、脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力も低下します。



組み合わせて、バランスの良い朝食を！

## お茶について知ろう

図 令和3年産茶の府県別荒茶生産量及び割合（主産県）



## 発酵レベルによって違うお茶の種類

発酵の度合いによって、味、香り、色が異なり、それぞれのお茶の独特な味わいになります。

チャノキの葉



緑茶、ウーロン茶、紅茶の原料となるチャノキは、それぞれに適した品種が使われます。摘んですぐの茶の生葉は、そのままにしておくと茶葉に含まれるタンニンや酵素によって酸化がすすみ、つやがなくなり、しおれた花のような香りがして茶色に変わっていきます。これを発酵といいます。

チャノキは生命力が強いので、葉を摘みとつてもまた新芽が出てきます。春から秋にかけて、2~4回ほど茶摘みが可能です。

いわゆる、新茶と呼ばれるお茶は、4月下旬~5月下旬に収穫されたものです。

麦茶はお茶ではありません。お茶とはチャノキという木の葉から作られたものをいいます。麦茶は大麦の実を炒ったもので、お茶と違い、カフェインは含まれていません。

