

食育だより 特別号④

休校だから食育を③

こんかい
今回のテーマ「お茶」

茶摘みの歌に「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。今年5月1日は八十八夜（立春から数えて八十八日目）です。この頃に摘んだお茶はうま味も香りも最高だといわれています。

お茶クイズ

お茶は食べることができる○か×か。

★お茶にはビタミンCや無機質、ポリフェノール(カテキン)が入っており、飲んでも食べてもよい食品です。粉にすることでお茶の栄養をまるごと摂ることができます。特に八十八夜ことに摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。熊本県では山鹿市や芦北・球磨地域などが産地になります。

★茶摘みの季節になります。摘んだお茶は揉んで、乾燥させて作ります。どのようにしてできるのか調べてみましょう。

★紅茶やウーロン茶も同じお茶です。加工の仕方で香りや味や色が変わります。

こたえ ○

～とり肉のお茶ソース～

新茶の季節になると給食で出ていた献立です。おうちでチャレンジしてください。



材料（とり肉4個分）

とり肉（50g程度）	4枚	粉茶または抹茶	少々
塩・こしょう	少々	うすくちしょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1
		水とき片栗粉	少々

①とり肉に塩・こしょうをして下味をつけておく。

②オーブンで焼く。
(目安200℃ 15分)



③今回はおうちにあるオーブントースターで焼いてみました。まずはアルミホイルを上のにのせて5分程度焼き、とり肉にしっかりと火が通ったかを確認してから、アルミホイルをはずして焼き目をつけましょう。
*パン粉が焦げやすいので、注意しましょう。

