

ちゃんと食べよう！ みんな健康
～食を通じた健康づくり～ しあわせ笑顔

1月 22日(月)

ご飯 牛乳

ほき米粉お茶フライ

筑前煮 茶そうめん汁

抹茶クリーム大福

お茶を楽しむ献立



出世大吉 家康くん

©浜松市

お茶を^{たしな}嗜み、お茶を楽しむ一日

静岡県では平成28年に「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」が制定されました。静岡県の特産品であるお茶への理解を深めましょう。

今日の給食には、衣に茶葉を混ぜた「ほき米粉お茶フライ」、お茶を練りこんだそうめんを使った「茶そうめん汁」、県内産の抹茶を使った「抹茶クリーム大福」が出ます。



～知られざる緑茶の健康効果～

カテキン

カテキンはお茶の苦味や渋みのもととなっている成分です。抗菌・殺菌、抗ウイルス作用があり、インフルエンザウイルスや食中毒菌に対する殺菌作用が明らかになっています。

テアニン

テアニンはお茶のうま味や甘味成分で、リラックス効果があります。テアニンをとると、リラックスしたときに発生する脳波^{のうは}である「α波」^{アルファーは}が出ることが分かっています。

ビタミンC

ビタミンCは果物や野菜に含まれるイメージがありますが、緑茶にも含まれています。体内で細胞にダメージを与える活性酸素を抑える「抗酸化作用」^{こうさんかきよう}という働きがあります。