



食育だより 2018年

5月



新茶のおいしい季節です

♪ 夏も近づく 八十八夜～ ♪

一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。「茶摘み」というタイトルの歌で、文化庁が選定した「日本の歌 百選」にも選ばれています。

歌詞にも出てくる八十八夜とは、立春から88日目のごとで、今年は5月2日になります。この時期に採れたお茶を新茶、一番茶と言います。お茶の香りを楽しみましょう。



お茶で虫歯予防

お茶にはカテキンという成分が入っています。カテキンには虫歯の原因になる菌を増やさない効果があるといわれています。食事やおやつの後にはお茶を飲んで、虫歯菌を減らしましょう！

お茶と一緒に食べよう！
～手作りきなこ餅～



【材料(20個分)】

白玉粉	50 g
絹ごし豆腐	40 g
水	大さじ 1
きな粉	10 g
上白糖	10 g

【作り方】

- ① 白玉粉、軽く水気を切った絹ごし豆腐、水をよく混ぜる（水は様子を見ながら少しずつ加える）
- ② 1個 5 g 程度に丸め、真ん中をつぶす
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ茹で、浮いたらお湯からあげて水気を切る
- ④ きな粉、上白糖を合わせ③にまぶして完成♪



☆☆ 5月5日は「端午の節句」(こどもの日) ☆☆

「端午の節句」は「菖蒲(しょうぶ)の節句」ともいわれ、強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるしたり、菖蒲湯に入ったりすることで無病息災を願います。

「菖蒲」を「尚武(しょうぶ)」という武道や武勇を重んじる言葉とかけて、鎧(よろい)や兜(かぶと)の勇ましい飾りをして、男の子の誕生と成長を祝うようになりました。

