

5月

給食たより

静岡県立浜名特別支援学校
令和5年5月2日

新茶の季節です

静岡県は、お茶の生産量全国第1位です。(第2位は鹿児島県。)年間にお茶(葉)を購入する金額は、静岡市が全国第1位、浜松市が第2位です。(長崎市が第3位。)静岡で作られているお茶は香りが良く、旨みや甘味のバランスが素晴らしいと言われています。今しか味わうことができない新茶の風味を、この時期に是非楽しみたいですね。

静岡県健康づくりイメージキャラクター

「ちゃっぴー」→



緑茶にはウイルス感染の予防に効果があることが分かっていますが、さらにお茶のいれ方で、異なるお茶の効用が得られることが分かっています。



熱いお湯でいれたお茶

「エピガロカテキンガレート」

というカテキンが多く出ます。これには、抗ウイルス作用があり、新型インフルエンザウイルスに有効であることが静岡県立大薬学部と伊藤園の共同研究で確認されました。(2009年)

～おいしいお茶のいれ方～

- ①急須に8gの煎茶を入れる。
- ②湯を400cc入れて蓋をし、30秒～1分待つ。
- ③均等な濃さになるように、回しつぎする。



沸騰したお湯を別容器に1回移すごとに約10℃下がります。

<温度の目安>

- ★深蒸し茶 80℃
- ★上煎茶 70℃
- ★新茶 60℃
- ★玉露 50℃

「回しつぎ」



水出しのお茶

「エピガロカテキン」

というカテキンが多く出ます。これには粘膜免疫系の働きを高め、病原体の侵入を防ぐ働きがあることが分かっています。

～水だし茶の作り方～

- ①お茶のポットに水を1L入れる。
- ②煎茶10g～20gを入れる。
- ③冷蔵庫に一晩入れておく。
- ④かき混ぜて茶こしで濾す。



ティーバッグやこし網付きのフィルターインボトルも売られています。

●急須では…

- ①急須にお茶の葉と水を入れて冷蔵庫に2～8時間ほど入れておく。
- ②時間がないときは、多めの茶葉を70℃の湯で濃く入れ、氷を入れたグラスに注ぐ。



2種類のカテキンを摂ることが、ウイルス感染の予防にかなり有効であると言えますね。水出した後のお茶の葉に熱いお湯を注いで飲むと、無駄なく両方のカテキンを摂ることができるのでおすすめです！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはごまめに
捨てる

ごまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」