

5月

# 給食たより

静岡県立浜名特別支援学校  
令和8年5月1日

静岡県健康づくりイメージキャラクター

「ちゃっぴー」↓

## 新茶の季節です

5月2日は八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて88日目のもので、この時期に摘んだ新茶は、渋みや苦味が少なく、香りが高いのが特徴です。また、新茶は栄養価が高く、新茶を飲むと「1年間無病息災で過ごせる」という縁起物として重宝されてきました。



静岡県は、お茶の生産量全国第2位です。(第1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。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。



## お茶の正しいいれ方

①人数分の茶わんにお湯を8分目ほど注ぎ、70℃くらいに冷ます。(茶わんに触れることができるくらいが目安)



お湯はよく沸騰させたものを使いましょう。

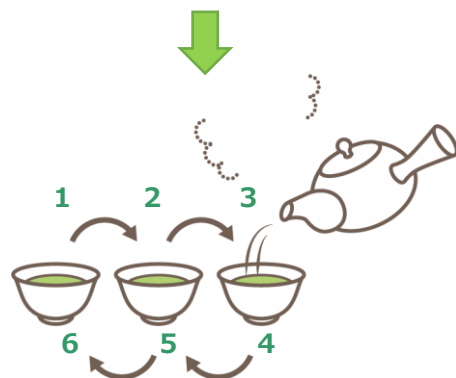
②お茶の葉を急須に入れる。  
一人分はティースプーン1杯。(2~3g)



③冷ましたお湯を急須に注ぎ、1分間待つ。(深蒸し茶の場合は30秒)



④濃さや量が同じになるように少しずつ回しつぎ、最後の一滴まで注ぎきる。



風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、基本的な感染症対策(手洗い、マスク、換気、規則正しい生活など)が大切ですが、実は「お茶」も感染症対策によいと言われています。

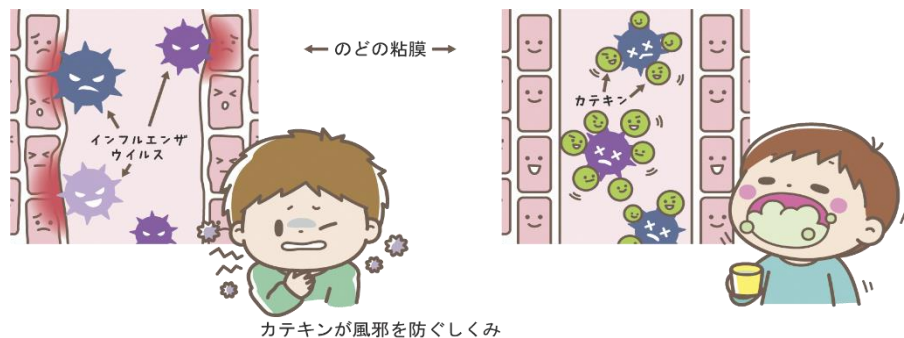
## 1 お茶には抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用がある！

お茶に最も多く含まれている「カテキン」は、“抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用”があります。カテキンには、コレラ菌などの病原菌やいろいろな食中毒菌、大腸菌 O-157 などに強い殺菌効果のあることが認められています。



## 2 お茶うがいが効果的！

インフルエンザウイルスは、鼻やのどの中に入りこんで無限に増殖して、風邪の症状を引き起こします。カテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、ほんの少量でもウイルスの増殖を防ぎます。このため、鼻やのどについてのウイルスは、緑茶でうがいをするとう�효的に増殖を抑えることができます。外から帰ったら、まず、ガラガラうがいと手洗いをしましょう。しかし、いったん体内にウイルスが入ってしまうと、うがいではあまり効果がありません。うがいを毎日の習慣にすることが大切です。



## 給食レシピ紹介(5月19日給食提供予定)



### お茶ミルクプリン

#### 作り方

#### 材料(1人分)

- 牛乳 ..... 60g
- アガー(凝固剤) ..... 1.5g
- 上白糖 ..... 7.5g
- せん茶(粉末) ..... 0.25g
- プリンカップ 100cc ..... 1個

- ①アガーと砂糖を混ぜておく。
  - ②鍋に牛乳を入れて 85℃まであたため、火を止める。
  - ③①を少量ずつ②に加えよく混ぜる。
  - ④せん茶(粉末)に③を加えてよく混ぜる。
  - ⑤④をカップに注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ※せん茶(分量外)やホイップクリームで飾り付けるのもおすすめです。

