

お茶 (TEA)



今年の給食週間の特別献立は、「お茶を使った献立」です。お茶は昔の人に「薬」と言われていたくらい、体にいい飲み物です。また、飲むだけではなく、料理に使うこともできます。私たちの住む京田辺市はお茶の産地として有名です。お茶についてくわしく知り、お茶をもっと身近に感じてみましょう。



お茶の種類

お茶は、生産・加工の方法のちがいによって、いろいろな種類のお茶になります。

最初はみんな同じお茶の葉。

はっこう 発酵させる

こうちや 紅茶



はんぶんはっこう 半分発酵させる

うーろん茶



はっこう 発酵させない

りよくちや 緑茶

ひかり 光をあてずに育てる

まろちや 抹茶



ぎよくろ 玉露

など



ひかり 光をあてて育てる

せんちや 煎茶

など



ほうじ茶

など



つんだお茶の葉は、葉の中にある酵素というものによって茶色くなっています。これをお茶の「発酵」といい、「発酵」すると、独特の香りが出ます。

光をあてないように覆いをします。



お茶の木

煎茶を炒ったらほうじ茶になります。



京田辺市のお茶



京田辺市は、玉露の産地として有名です。日本で一番優れたお茶を決める大会で賞を何度も受賞しています。



どうやってつくられているの？

生産者の熟練の技と丁寧な作業や管理により、最高の玉露が作られます！

- ① 光をあてずに育てられたお茶の葉は、京田辺独特の「しごき摘み」と言われる摘み方で一枚一枚、手で丁寧に摘まれます。
- ② 工場で蒸して冷めます。その後、熱を加えてゆっくりともみあげていきます。
- ③ もみあがったお茶の葉は、昔ながらの棚式の乾燥機で丁寧に乾燥されます。
- ④ 最後に、粉や茎を取り除いたら、おいしい玉露のできあがりです。

①



②



③



④





ちゃ

からだ

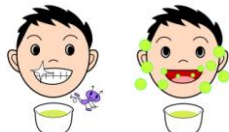
お茶はこんなに体にいい！

1 かぜを予防する



かぜのウイルスや菌をやっけるビタミン C やカテキンがたっぷり。

2 虫歯や口臭を予防する



カテキンにより虫歯や口臭を予防するよ。

3 ダイエットに効果的



カテキンは、内臓の脂肪が増えるのをふせいだり、腸の調子を整え、ダイエット効果をアップさせるよ。

4 気分をスッキリさせる



テアニンがイライラをしずめ、カフェインが眠気をさます。

5 美しい肌を保つ



カテキンやビタミンがシミやソバカスをふせぎ、美容に役立つ。

6 食中毒をふせぐ



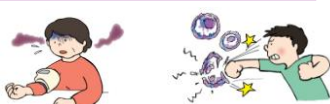
お茶の抗菌作用は、食中毒菌をおさえる働きもあり、緑茶成分を配合した台所洗剤も出ているよ。

7 ガンになるのをおさえる



お茶をよく飲む地域では、ガン発症率が、低いという調査結果も出ているよ。

8 生活習慣病をふせぐ



カテキンには、生活習慣病のもとになる、活性酸素をとりのぞく力があるよ。

お茶に含まれているおもな栄養

- ・ ビタミン
- ・ カテキン
- ・ テアニン
- ・ カフェイン



給食紹介



21日

お茶和え



粉にした煎茶をまぜているよ。

粉にした玉露と抹茶を団子の中に入れてあるよ。



手作り玉露団子

22日

メルルーサの玉露揚げ



粉にした玉露をつけて揚げているよ。

23日

抹茶ドーナツ



抹茶をまぜて揚げているよ。

ウーロン茶で炊いているよ。



ウーロン茶ーハン



ウーロン茶で煮ているよ。

24日

揚げさわらの抹茶みそ田楽



抹茶をまぜたみそをさわらにかけよう。

25日

紅茶パン



紅茶が入っているよ。

抹茶クリームスパゲティ



クリームソースに抹茶をまぜているよ。