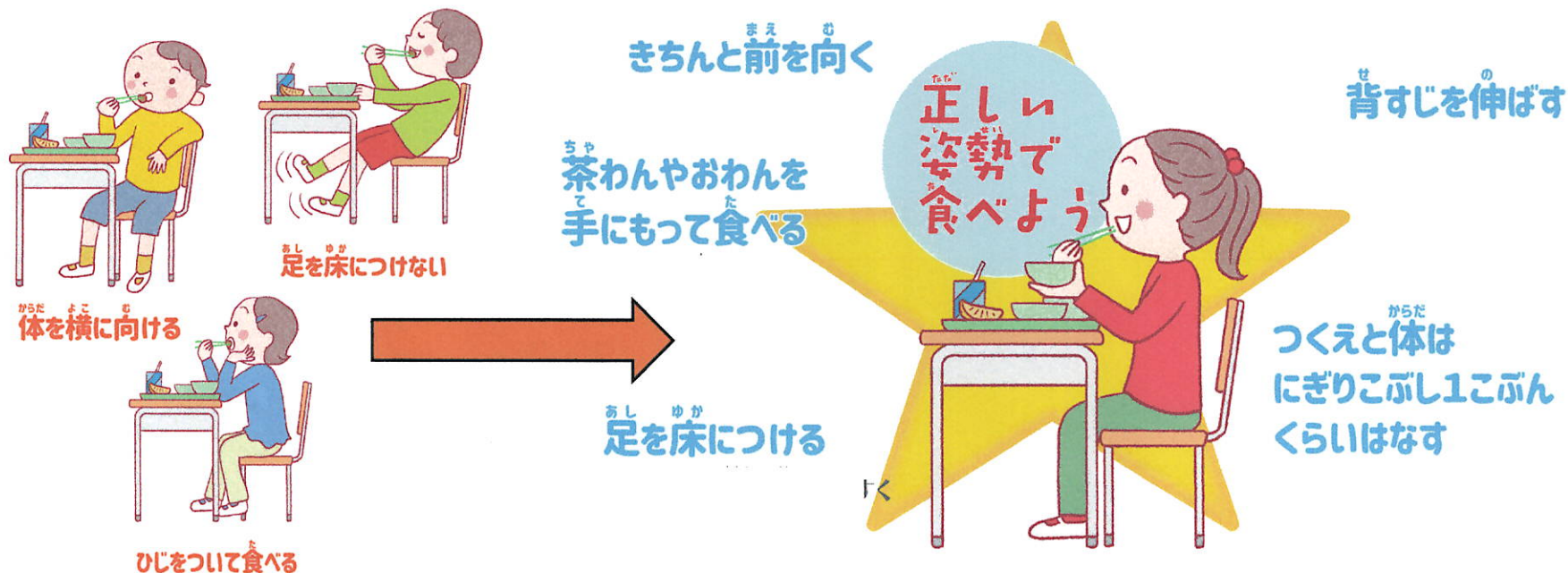




こんな姿勢で 食べていない？

みなさんは、体を横に向けたり、ひじをついたり、足をブラブラしたりして食事をしていませんか？食事は、きちんと前を向き、背筋を伸ばして床に足をつけ、茶碗やお碗を手にとって、正しい姿勢で食べましょう！



5月の郷土の食材「お茶」

八十八夜とは、春の始まりである立春から数えて、88日目のことをいいます。今年は立春が2月3日なので、八十八夜は、5月1日でした。

冬の間に栄養分を蓄えた新芽を摘んでお茶にした新茶は、香りがよく、おいしいお茶になるので、昔から新茶を飲むと1年間病気をせずに元気に過ごせるといわれています。



熊本県は、日本有数のお茶の産地で、菊池川や緑川、球磨川などの清流の上流地帯に有名な産地が広がっています。八代では、平家の落人伝説が語り継がれる「五家荘」を有する泉町が、有名なお茶の産地です。これらの地域で生産されるお茶のおいしさの秘密は、「霧」にあります。霧が茶葉の色を鮮やかにし、香り豊かですっきりとしたのどごしのまろやかなお茶を育ててくれます。お茶には、抗菌作用のあるカテキンや脳の働きを活発にして、疲れを取るカフェイン、そのほかビタミンや食物繊維などが含まれています。

28日の給食には、年に1回の新茶の粉茶を使った献立を取り入れました。

粉茶 の大豆かりんとう



今しか手に入らない
新茶の粉茶を使った
季節を感じる献立です！