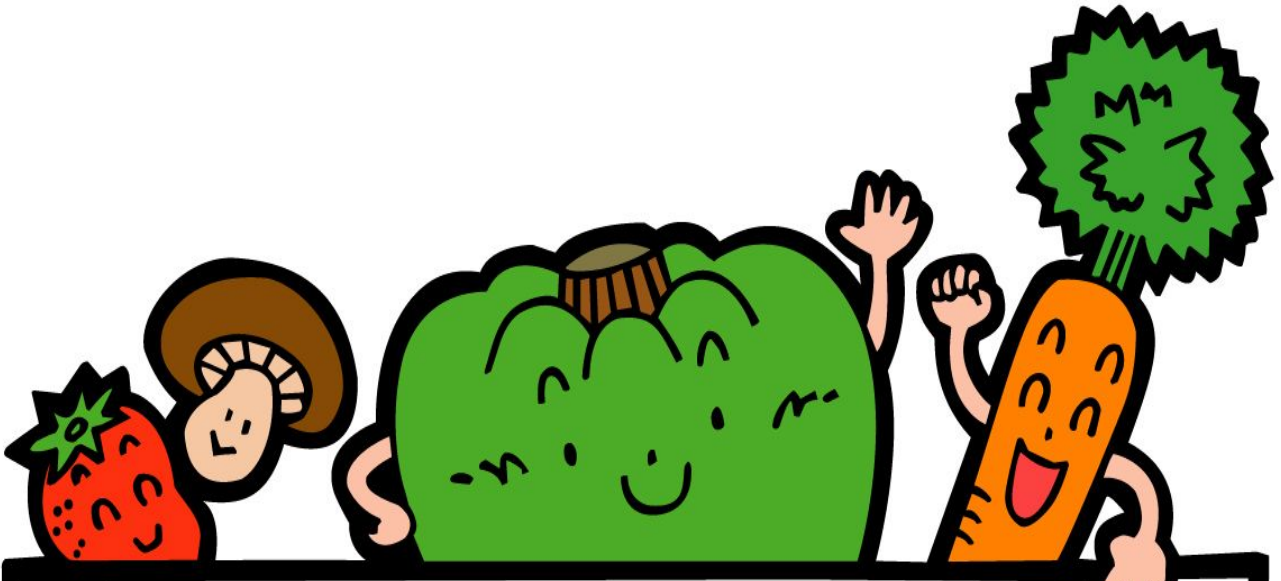


こんげつ きゅうしょく はなし
今月の給食から ちょっとかしこくなる話



お茶について

お茶は、味や香り、色を楽しむ飲み物です。

せん茶は、日本茶の8割を占めていて、新芽をつんだものを、蒸してもみ、乾燥させてつくります。

茶葉をつみとる時期で品質が決まり、高級品は5月初旬の八十八夜前後につまめる一番茶です。

そのあと、つむ時期によって、二番茶（6月下旬）、三番茶（8月上旬）とよばれます。

茶葉には、ビタミンCや食物繊維が含まれています。渋みのもとは、カテキンで、抗菌作用があります。

茶葉は、お茶で飲むだけでなく、料理して食べることもできます。

お茶ごはんは、香川県の西部の高瀬という有名なお茶どころでとれた茶葉を、ごはんに入れて炊いています。

お茶の香りを楽しみながらいただきます。