

5月 給食だより

令和8年4月30日
練馬区立大泉学園中学校



新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。

八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれ、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>こうざんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>ざっせん さよう ★殺菌作用</p> <p>こうしゅう むしぼ よぼう ★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>こうか ★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>こうざんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>かぜ よぼう ★風邪予防</p> <p>はだ けんこう ★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>むしぼ よぼう ★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>ひろろかいふく ★疲労回復</p> <p>ねむけ ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	--	---	--	---

つくってみよう！給食レシピ「抹茶ケーキ」

〈材料〉マフィンカップ6～8個

小麦粉・・・150g

ベーキングパウダー・・・9g

抹茶・・・3g

バター・・・70g

砂糖・・・70g

卵・・・1個

牛乳・・・70g

〈作り方〉

- ① 室温に戻したバターと砂糖をすり混ぜる。
- ② 溶いた卵を①に少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 牛乳を加え、さらに混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶を混ぜて、③に加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに入れて、オーブンで焼く。
(170度15分～20分)

※ 生地にチョコチップやレーズン、ナッツなどを混ぜるのもおすすめです。