

# ふるさと給食だより

# しん ちゃ こな ちゃ 新茶(粉茶)

新茶を  
味わいましょう!



## ちや お茶のいろいろ

### まっ ちゃ 抹茶



てん ちゃ たい よう ひかり あ そだ  
碾茶(太陽の光に当てずに育て  
たお茶)を粉にしたもの。

### せん ちゃ 煎茶



ちや ば 葉 を 蒸 して 乾 燥 した も の 。  
日本でもっとも飲まれているお茶。

### ふん まつ り よ く ちや 粉末緑茶



きゆうしよく せん ちゃ ふん まつ  
給食では煎茶を粉末にした  
粉末緑茶を使います♪

### ばん ちゃ 番茶



の 伸 び す ぎ た 茶 葉 や 刈 り 込 み  
でとれた茶葉で作られる。

### ちや ほうじ茶



煎茶や番茶を強火で煎って作ら  
れる。香ばしいお茶。

### ぎよ くら ちや 玉露茶



うま味、甘みが強い  
高級なお茶。

## ちや えい よう お茶の栄養

給食では粉茶を天ぷらとして食べられるようにしています!  
お茶の栄養をまるごととることができますよ!

### ★カテキン

…緑茶の渋みのもと。病気を予防したり、血液をきれいにしてくれたりする。

### ★カフェイン

…眠気を防ぎ、疲れをとる効果があります。

## ちや おいしいお茶をいれるポイント



65℃のお湯で  
75秒じっくり待つ

沸騰した湯は100℃にもなっています。  
適温になるまで冷ましましょう。  
ほどよい苦みで香り高いお茶になります♡



給食で使うお茶は宇佐市でとれたお茶を安心院の  
「お茶の渡辺園」で加工されたものです。

