

く お茶 く

お茶にはたくさんの種類があり、どれも健康の維持に効果があるとして、昔から飲まれてきました。その中でも代表的なお茶は、次の三つです。

① 緑茶

緑茶に含まれるカテキンは、特有の渋みをもたらします。また、コレステロールや中性脂肪を減少させたり、血圧や血糖値の上昇を抑えたりする作用があります。

② 紅茶

緑茶の葉を発酵させて作ったものです。製造する過程で茶葉に含まれているカテキン類が発酵して、ポリフェノール類が生成されます。ポリフェノールは悪玉コレステロールの酸化を抑えます。

③ ウーロン茶

半発酵で作られるお茶です。ウーロン茶に含まれるウーロン茶ポリフェノールは、コレステロールや中性脂肪を体外に排泄させる作用があります。このため、高脂血症や肥満の改善に効果的であると考えられています。

この様に、お茶にはさまざまな効果があります。お茶を飲む機会を増やしてはいかがでしょうか。



学童部

新茶の茶摘体験に行きました

藍ちゃんの家のご協力で、五月十二日の晴天の空の下、「茶摘と簡易手揉み」を体験しました。「あの帽子なに?」「かさ地蔵のみたい〜」スタッフのかぶっていた菅笠に興味津々の子ども達。かさずスタッフは『茶摘み』の歌を歌いだし、子どもたちも一緒に歌いながら、茶葉の新芽の部分だけを摘んでいきます。

今回、中村さんのご協力で、五月十二日の晴天の空の下、「茶摘と簡易手揉み」を体験しました。「あの帽子なに?」「かさ地蔵のみたい〜」スタッフのかぶっていた菅笠に興味津々の子ども達。かさずスタッフは『茶摘み』の歌を歌いだし、子どもたちも一緒に歌いながら、茶葉の新芽の部分だけを摘んでいきます。「ふわふわな葉っぱやな〜」「ちぎれそうやわ!」

優しく新芽を摘んだ後は、ホットプレートを使って『簡易手揉み』です。2分間茶葉を蒸してから、約40分80度の温度で丁寧に揉んでいきます。みんなで揉んだ茶葉を使って、お茶を入れていただきました。

「すごくおいしく!」「香りがいいな」

なんだか普段飲んでいるお茶とは違った味がしました。自分達で、摘んで揉んだお茶の味は格別です。

家に帰ってから「天ぷらにして食べたらおいしかった♪」「家でも手もみしたよ♪」「お味噌汁に入れたら、さっぱりしておいしかった♪」という嬉しい感想をたくさんいただきました。

普段はなかなかできない貴重な体験させていただきました。感謝しています。ありがとうございました。



坂社



藍ちゃんの家

5月8日、坂社さんの夏祭りに行ってきました。綿菓子のふるまいもあり、「懐かしい味がするわ。」と喜ばれました。

配食部

く 食中毒 く

最近、暖かい日が続くようになり、食中毒が気になる季節になってきました。予防するための方法としては、
 ◇冷蔵庫に入れる食品は七割程度にし、内部の温度を維持する。
 ◇こまめに手を洗う。
 ◇タオルや器具などは清潔なものを使用する。
 ◇食品の加熱は十分に行う。(目安は中心温度が75℃で1分以上加熱する。)
 などが有効と言われています。
 この他にも、厚生労働省から「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」が発表されています。一度チェックしてみてください。

予防の原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食品の扱いに気をつけて、安心・安全な食事を心掛けていきましょう。



紙芝居



「昔は紙芝居屋さんってよく来たよなあ」から始まり、紙芝居の読み手を体験していただきました。

こどもの日



こどもの日に「ちまき」をおやつにいただきました。

ソファー



サンルームにゆったりと座ってくつろいで頂けるソファーを設置しました。