

にいざ



給食だより

令和7年 7月

麦茶・ほうじ茶・緑茶



©新座市 2010

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

.....

保育園給食で提供している麦茶、ほうじ茶等のちがいを知っていますか？

麦茶の原材料は大麦やハト麦を焙煎したもので、カフェインやタンニンは含まれていません。ほうじ茶の原材料は緑茶(せん茶)を焙煎したもので、緑茶より若干タンニンの量が少なめです。なお、カリウム等のミネラル分は麦茶・ほうじ茶・緑茶いずれも含まれます。

紅茶、ウーロン茶は緑茶の葉を発酵させたものです。

覚醒作用、利尿作用、リラックス効果等があるカフェインですが、タンニンと結合すると、カフェインの効果は抑制されるそうです。



カフェインを気にしないで飲める麦茶等を上手に活用して、夏場のこまめな水分補給を心がけましょう。スポーツドリンクは特に汗をかく時に飲むのがよいでしょう。

飲料種別	原材料	カフェイン/タンニン	ナトリウム	カリウム	マグネシウム
麦茶	大麦・ハト麦	含まれない	1mg	6mg	微量
ほうじ茶	緑茶葉	0.02g/0.04g	1mg	24mg	微量
せん茶(緑茶)	緑茶葉	0.02g/0.07g	3mg	27mg	2mg

※100g 当たり/八訂食品成分表より



●献立紹介コーナー● 7月

1日・15日 とうもろこし

旬のあまーいとうもろこしをおやつに出します。

4日・18日 スペイン風オムレツ

夏野菜のトマト、ピーマン、ズッキーニを加えた具たくさんのオムレツです。

7日 お星さま汁【七夕献立】

そうめんを天の川、人参を短冊に見立て星の形のお麩を入れたお吸い物です。



★食育クイズ★

ポップコーンは
何からできているでしょう？

- ①こむぎこ
- ②じゃがいも
- ③とうもろこし



市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした、保育園給食レシピを掲載しています。ご家庭でも作ってみてください♪

●7月掲載レシピ 揚げカボチャのきなこがけ