

2022年
5月

通所リハビリ給食だより

だんだん暖かくなり、過ごしやすい季節となってきましたが、気温の変化も激しいので体調管理には十分気を付けましょう。今月は、春から初夏の節目である「八十八夜」についてのお話です。



八十八夜とは？

立春から数えて88日目ことを八十八夜といます。

今年**は5月2日**

「夏も近づく八十八夜～」という歌もあるように、暖かくなります。昔は八十八夜は種まきや茶摘みの大事な目安になっていたようです。

八十八夜を過ぎると数日で立夏を迎えます！

新茶とは？

新茶とは、その年の**最初に摘み取った新芽で作ったお茶**のこと。八十八夜ごろに収穫されるそうです。



芽吹いたばかりの若い茶葉で作った新茶は**爽やかな香り**が特徴です♪

お茶に含まれる栄養素

カテキン
(渋み)

抗酸化作用
抗菌作用

カフェイン
(苦味)

覚醒・利尿作用



テアニン
(うま味)

リラックス効果

新茶はこれらの
栄養がたっぷり！



★ **5月11日 皐月御膳** ★

5/11に皐月御膳を提供します。
メニューの内容はおたのしみに！