



りよくちや
緑茶



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

はちじゅうはちや りっしゅん かぞ はちじゅうはちにちめ つ ちゃ
八十八夜（立春から数えて八十八日目）のころに摘んだお茶は、
み かお さいこう わかし はちじゅうはちや つ ちゃ
うま味も香りも最高のものです。昔から、八十八夜に摘んだお茶を
の ながい い けんこう よ せいぶん ふく
飲むと長生きすると言われています。健康に良い成分が含まれています。

か て き ん しぶみせいぶん
カテキン（渋味成分）
いんふるえんざ むしば ぶせ
かぜ、インフルエンザ、虫歯を防ぐ



か ふ え い ん にがみせいぶん
カフェイン（苦味成分）
け さ
ねむ気を覚まし
つか
疲れをとる

び た み ん しい
ビタミンC
じょうぶ けっかん つく
丈夫なひふや血管を作る

