

食育コラム：たべものことば

「朝茶は七里帰っても飲め」

♪夏も近づく八十八夜～♪の歌にあるように、もうすぐ新茶の季節です。

朝茶は一日の災難除けといわれ、飲むのを忘れて旅に出てしまったら、たとえ七里(約28km)の遠い道に戻ってでも飲むべきだ、という意味のことわざです。

お茶には、カフェインによる目覚めやカテキンによる殺菌効果がありますが、それよりも、お茶を飲んでホッとしてから出かける時間の余裕、心の余裕を大切にしたいですね。



食育コラムテーマ「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

【コラム作成：大崎市学校栄養士会】