



学校でも家庭でもお茶を楽しもう！

「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」が施行され、学校でお茶を飲む機会が増えます。お茶は、飲み続けることにより、健康増進が図られるだけでなく、学力・体力の向上にも良い影響があるといわれています。学校と家庭が手を取り合い、子どもたちにお茶を飲む習慣を定着させ、静岡茶を愛飲する子どもを育成していきましょう。



Voice 小中学生へのメッセージ

Topics

- ①積極的に茶の体験活動に取り組んでいる市町を紹介します！ ②おいしいだけじゃない、お茶の力
③お茶の楽しみ方いろいろ ④代表的なお茶の産地 ⑤おいしいお茶を入れてみよう！

Voice 小中学生へのメッセージ

お茶を知ろう、飲もう、元気になろう

静岡県教育委員会教育長 木苗直秀



皆さんこんにちは。今日も元気に登校できましたか。朝ごはんは食べましたか。お茶を飲みましたか。楽しい1日にしましょう。

静岡県には日本一高い富士山があり、各地に茶畑が広がっています。今回の「Eジャーナルしずおか」特別号では、静岡県が全国で40%の生産量を誇るお茶について一緒に勉強してみましょう。

お茶の栽培の歴史をたどってみると、約1,200年前の平安時代に、僧侶の最澄や空海(弘法大師)が中国からお茶の種を持ち帰ったことが始まりだといわれています。その後、鎌倉時代には「茶の湯」が生まれ、僧侶の栄西が日本最古のお茶の本「喫茶養生記」を著し、安土桃山時代になると千利休が茶の湯の作法である「茶道」を確立し、江戸時代には「釜炒り茶」や「煎茶」が生まれています。静岡県は、鎌倉時代に聖一國師という僧侶がお茶の種を伝えてくれたので、お茶の栽培が広がったといわれています。

お茶には、蒸す・炒るなどにより、酵素の動きを止めた緑茶、酵素を少し働かせ、半発酵させたウーロン茶、十分に発酵させた紅茶があります。また、皆さんもよく飲まれている緑茶には、普通煎茶、深蒸し煎茶、番茶、玄米茶などの種類があります。



▲児童とお茶を楽しむ木苗教育長

緑茶に含まれる化学成分とそれらの健康効果は裏面「おいしいだけじゃない、お茶の力」に示しました。もう少し詳しく説明すると、しぶみ成分があるカテキン類には、血中コレステロールの上昇を抑え、抗酸化、抗菌、発がん抑制などの作用が見られます。カフェインには疲れや眠気をとる作用が、うま味成分のテアニンには血圧降下作用やリラックス効果があります。そして、フッ素は虫歯予防効果を示すことなどが明らかになっています。

ところで皆さんは1日に何杯くらい緑茶を飲んでいますか。静岡県では、100歳以上のお年寄りに、「毎日緑茶をどれくらい飲んでいますか」と尋ねたところ、多くの方が「1日に湯飲み茶わんで5杯から10杯飲んでいる」とのことでした。「お茶は百薬の長」といわれるわけがよく分かりますね。

皆さんも、家庭と学校でお茶を飲み、お茶と一緒に会話も楽しみ、健康で実りの多い学校生活を過ごしてください。

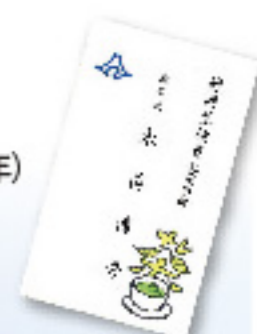
【参考】

- (1)「めざせ！お茶博士 こどもお茶小事典 お茶の基本108と88のQ&A」

(発行:静岡県経済産業部 農林業局 茶業農産課 2012年)

- (2)「お茶を楽しむ食育実践事例集」

(発行:静岡県教育委員会 教育総務課 健康安全教育部 2016年)



▲木苗教育長の名刺にはお茶マークが

小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例(抜粋)

- 第1条 この条例は、小中学校において、児童生徒が静岡茶を飲む機会及び児童生徒に対する静岡茶の食育の機会を確保することにより、児童生徒の静岡茶の愛飲を促進することを目的とする。
- 第3条 県は、この条例の目的を達成するため、小中学校の実情に応じた児童生徒への静岡茶の提供の方法及び静岡茶の食育の機会の確保に関する助言を行う等必要な施策を講ずるものとする。
- 第4条 小中学校の設置者は、当該小中学校における給食、休憩等の時間において、当該児童生徒が静岡茶を飲む機会及び当該児童生徒に対する静岡茶の食育の機会を設けるよう努めるものとする。

県教育委員会の取り組み

1. 学校で静岡茶を飲むための茶葉の購入費を支援(お茶を提供していない学校やあまり提供できていない学校が対象)
2. 学校におけるお茶の体験活動を支援(お茶の体験活動を実施する学校が対象)
3. 食育の質的向上を図るための支援(学校の食育で中核となる栄養教諭や学校栄養職員などが対象)

① 積極的にお茶の体験活動に取り組んでいる市町を紹介します!

静岡県には、条例制定以前から積極的にお茶の体験活動に取り組んでいる市町がたくさんあります。ほんの一例ですが紹介します。

島田市

市内の小中学校では、茶摘みやお茶生産者の講話、お茶の入れ方教室など、さまざまな体験活動に取り組んでいます。
また、7つの小学校では、クラブ活動で茶道(お茶の入れ方教室)にも取り組んでいます。

牧之原市

茶園を維持・管理している中学校があります。その中学校では、3年生が中心になって、地元の保育園児や小学生と茶摘みをしています。
また、生徒はサービスエリアや空港でお茶の試飲サービス、販売、情報発信もしています。

富士市

お茶の入れ方教室を積極的に実施しています。(外部講師は市内のお茶生産農家などで構成される「茶レンジャー」等の皆さん)
平成28年度は、市内16の小学校(46学級)で開催されました。

② おいしいだけじゃない、お茶の力

とてもおいしいお茶ですが、最近では科学的・医学的に健康効果が解明されつつあります。

カフェインには目を覚ます作用や勉強・運動の能力を高める効果があります。

テアニンには、うま味と甘みの成分があり、心と体をリラックスさせる効果があります。



カテキンには殺菌作用があり、口臭が予防できます。フッ素もカテキンも虫歯を予防します。

ビタミンCは、肌にはりや潤いをあたえるだけでなく、かぜの予防効果もあります。

※その他、お茶を飲んで食事をすると、食中毒予防になるといわれています。

③ お茶の楽しみ方いろいろ

お茶には、飲む以外にも、いろいろな楽しみ方や活用方法があります。



- 野菜のかき揚げに茶がらを混ぜると、香りが良くなりおいしいです。
- てんぷらの衣に、粉茶を混ぜるとお茶の風味が楽しめます。
- 青魚や川魚の煮付けに番茶を使うと、骨まで柔らかくなります。
- 乾燥した茶がらをネットに入れ、冷蔵庫や靴箱に入れると消臭効果があります。

④ 代表的なお茶の産地

川根

大井川の川霧に包まれるお茶の栽培に合った気候と、農家の努力で銘茶の産地になりました。



本山

静岡市の安倍川を中心とする産地で、上流は本山と呼ばれる良質茶の産地です。



天竜・森・春野

太田川上流域と天竜川上流域を中心とした良質茶の産地です。



清水・庵原

日本平や興津川流域で多くのお茶が作られています。



浜松

三方原台地を中心に、浜松茶が生産されています。



富士・沼津

富士山西南の裾野地帯・愛鷹山の南側に近代的な茶園が広がっています。



中遠

丘陵地の茶園が多く「特むし茶、深むし茶」などの特徴ある産地として知られています。



牧之原

大井川の西岸台地に大茶園が広がっています。日本最大の産地です。



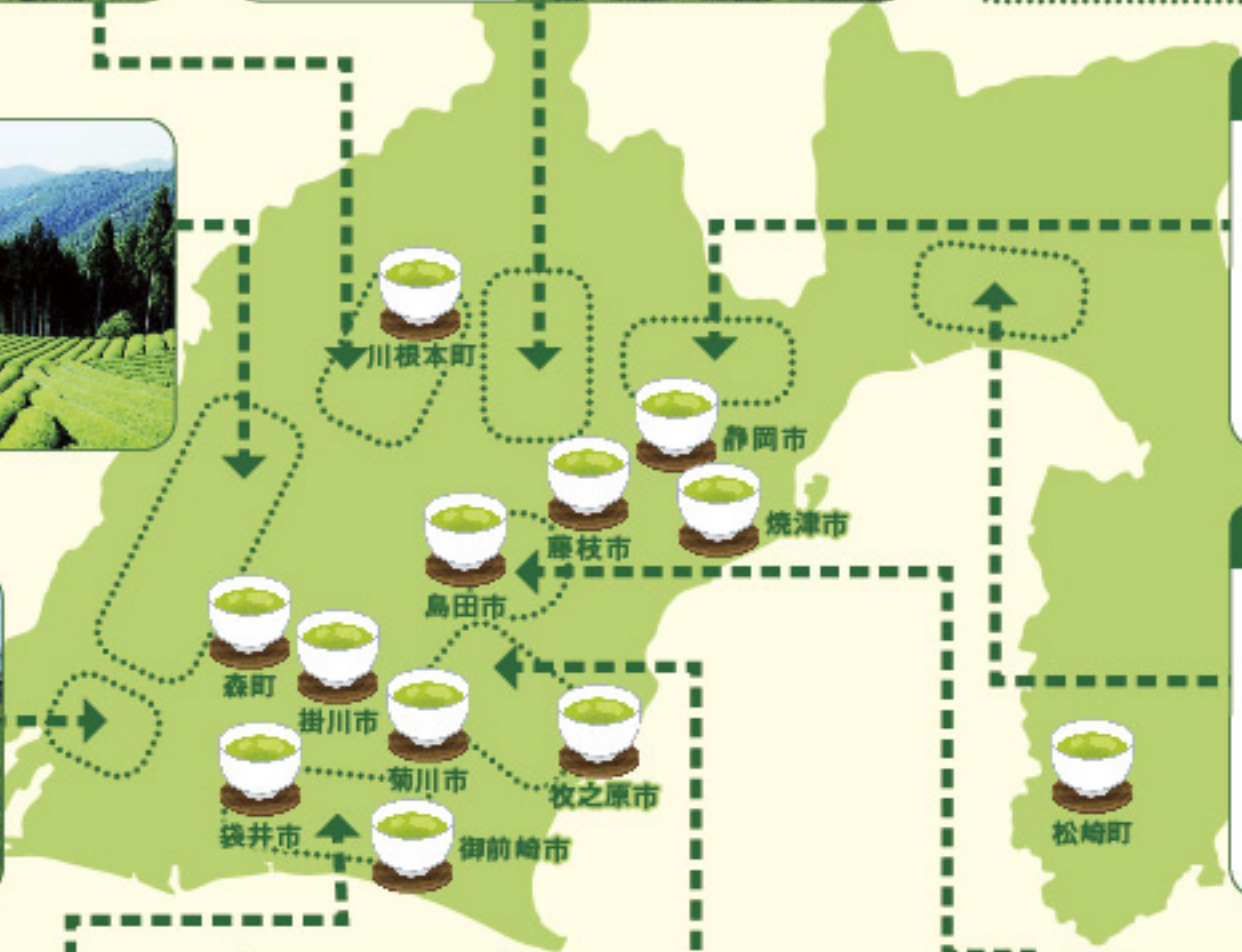
志太

朝比奈川上流では平坦地と山間地を利用し、玉露茶を生産しています。



マークの市町

平成27年度学校給食実施状況等調査において、市町内の5割以上の学校が、通年で、または米飯給食時にお茶を提供している(提供できる状態にある)と回答した市町



⑤ おいしいお茶を入れてみよう!

お茶は入れ方で味が変わります。お茶をおいしく飲めるように、一番よく飲まれている普通煎茶の入れ方を紹介します。

① 茶碗にお湯を入れる

人数分の茶碗に一度沸かしたお湯を入れます。茶碗を温め、お茶を入れるのに適した温度までお湯を冷ますためです。お茶は、お湯が熱いと苦味があり、冷めていると甘みが出るので、新茶などは70度以下のぬるいお湯が適しています。



② 茶葉を急須に入れる

分量は1人分でティースプーン1杯(2~3g)くらいが目安です。1人分だけ入れる場合は、少し多め(ティースプーン1杯半くらい)がいいでしょう。



③ 冷ましたお湯を急須に入れる

茶碗の中で冷ましたお湯を急須に移します。葉が開くまで1分ほど(深むし煎茶だと30秒ほど)待ちます。



④ 茶碗に順番につぐ

濃さが同じになるように、少しずつ回しつぎ、最後の1滴までしぼりきります。

