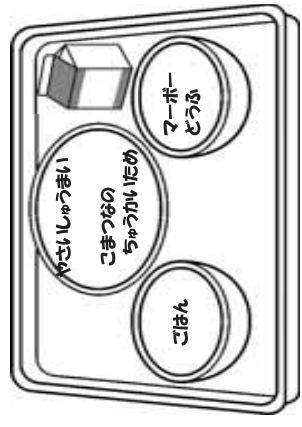


1月



18日(月)



マーボー豆腐で、あなたも元気がいっぱいになるね。冬も元気がいかに過ごそうな

スティック茶の配布にあわせての給食の時間に、お茶についてお知らせしました！

今日は・・・

お茶について

お茶は古くからただにより飲み物であることが知られてきました。

中でも、お茶が薬として注目されてきたのは、ほかの植物にはあまり存在しない「カフェイン」や「カテキン」が含まれていること、これらが成分がお湯に簡単に溶け出して、それをお茶として飲むことができていることによるものです。近年、特に緑茶の健康効果は世界的に関心が高くなり、世界の緑茶の生産量は年々増加しています。

お茶でうがいをするとうれしいといわれますが、お茶の成分であるカテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、ほんの少量でもウイルスの増殖をおさえます。このため、鼻やのどについたウイルスは、緑茶でうがいをするとうれしい効果的に増殖をおさえることができるといわれています。1回うがいすれば良いのではなく、毎日に習慣にすることが大切です。



スティック茶配布文書(抜粋)

お茶は、県内各地で生産されています。同じお茶の種類でも、産地によって様々な特徴があり、味わいも違います。今日は、裾野市産のお茶の他、3か所の違う産地のお茶が入っています。また、玄米茶も入っています。あなたが一番好きなのはどれかな？

掛川市産

深蒸し煎茶で、渋みがおさえられていてマイルドな口当たりが特徴だよ。色は、濃厚でとっても鮮やかな緑色。香りもとってもいいよ。

お湯(水) 100ml

袋井市産

深蒸し茶や中蒸し茶が多く、温和で薬味が入りやすい味わいのお茶だよ。

お湯(水) 150ml

伊之原市産

濃厚でココのあるうま味が特徴の、特蒸し菊川茶だよ。今回は玄米茶なので、玄米の香ばしい香りが特徴だよ。

お湯(水) 150ml

主に菊川市産(深蒸し)

茶葉を蒸す時間を長くした「深蒸し茶」で、お茶を淹れたときに広がる鮮やかな水色のグリーンが美しく、味と香りのバランスが抜群！さわやかに飲めやすいよ。

お湯(水) 120ml

裾野市産



市内の今里、須山地区に茶園があるよ。親指から加工(製茶)まで全て市内で作られたお茶だよ！

お湯(水) 300ml

粉末緑茶のいれ方

水筒に粉末茶を入れ、お湯または水を注ぎ、よくふってください。



- ☆スティック1本に対するお湯や水の量は、それぞれのお茶の説明に記載してあります。お好みでお湯(水)の量は調整してください。
- ☆飲む前にもふると、よく混ぜられます。
- ☆冷水でいれる場合、はじめに少量のお湯で粉末茶をよく溶かしてから水を加えると、おいしく飲むことができます。

【ご注意】

保温性の高い水筒に入れる場合、熱湯に近い高温のお湯でいれると、緑茶の性質上、時間がたつとお茶の色が褐色に変わってしまうことがあります。

おわりに

「作る楽しさを子供たちに」「未来をつくるために、今できることをする。」「変えようとしなければ、変わらない。」「子供はやらせたらできる。」「子供に任せてみるのが大切。」「家族のために料理をし、感謝され、また料理をしたくなる。そのうちに料理の腕が上がり、料理を楽しいと思える人になる。」というメッセージに、「子供が作る弁当の日提唱者」である竹下和男先生の講演会で出会いました。講演会には裾野市内のPTAや教職員が参加し、食でつながり、食育を広げる場になりました。令和元年度と2年度の2年間、「つながる食育推進事業」の指定を受け、念願の講演会が実現できたことに感謝の気持ちでいっぱいです。今年度は新型コロナウイルスの影響を大きく受けましたが、学校としてできることを考え、お茶や食の学習を進めてきました。そんな中、つながる食育推進事業の応援は心強く、子供たちの心の支えになりました。静岡県の特産物であるお茶に触れ、一服のお茶を味わう幸せから、未来につながる営みが動き始めたといっても過言ではないと思っています。今年度も様々な出会いがありました。感謝の気持ちを忘れずに、食を通して心がつながり、将来、静岡県のお茶の魅力を伝えられる子供たちに育ててほしいと願っています。

裾野市立東小学校長 山中 なほみ

昨年度に続き、つながる食育推進事業の指定を受け、地域の方々も茶摘み体験の準備を進めていただいていたところに、新型コロナウイルスの影響を受け、5月末までの休校になり様々な活動ができなくなってしまいました。6月から学校が再開し、給食で静岡茶を使用した献立を昨年度より多く提供しました。また、栄養教諭の授業も多く計画をしていましたが、12月になり新型コロナウイルスの第3派の影響を受け、ここから実施しようとしていた家庭科の調理実習の授業が大半できなくなってしまいました。ただ、担任と栄養教諭が授業について話すことが多くなり、学校給食を生きた教材として活用される部分もありました。また、栄養教諭の兼務校で授業を計画したり、様々な資料を配付したりと広がりを見せつつあったことも確かです。さらに、4年生については、昨年度お茶について総合的な学習で調べ学習をしましたが、今年度は社会科で学習に取り組み、ふじのくに茶の都ミュージアムを見学したり、自分の地域のお茶を調べたりする中で、できるまでの過程や地域の特産物の視点が入り、その質が大きく向上しました。今後もこの取り組みを続け、地域に根付いた子供たちに、また、自分でできることを考え、日々の生活に生かせる子供たちに育ててほしいと願っています。

裾野市立富岡第一小学校長 勝又 和仁





【令和2年度 文部科学省委託】

つながる食育推進事業 報告書

—— 静岡茶でつながる学校・家庭・地域の食育 ——

令和3年2月発行

【発行所】 静岡県教育委員会 健康体育課
〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9番6号
tel.054-221-3173 fax.054-273-6456

【印刷所】 八千代印刷株式会社