



静岡茶の愛飲に関する取組事例集

令和2年3月



静岡県教育委員会健康体育課

はじめに

静岡県では、静岡茶が児童生徒にとってもっと身近なものとなり、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育むとともに、毎日の習慣として静岡茶を飲むことを目的とした「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」が平成 28 年 12 月に制定されました。

本県の食育は、「食を通して人をはぐくむ」ことを目指しており、静岡茶を通じて学校における食育を推進することは、静岡茶の産地や歴史・文化への理解を深め、その効能は健康教育の教材となって、生涯にわたる望ましい食生活を実践する能力を形成します。さらに、静岡茶は家族が揃って食卓を囲む機会や身近な人たちとの人間関係をつくるきっかけにもなり、まさに「食を通して人をはぐくむ」ことを目指す静岡県の食育に最適です。

このたび、静岡茶への理解を深め、学校における静岡茶の提供及び食育の機会の充実を図ることを目的に実施している日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者の実践事例をまとめましたので、各学校における静岡茶を通じた食育推進の参考としてください。

Contents

- お楽しみ(お茶のしみ)給食とお茶講座 ～浜松市立与進小学校～ …………… 1
- お茶うがいの推進で風邪予防 ～浜松市立三ヶ日西小学校～ …………… 1
- お茶屋さん開店 ～伊東市立宇佐美小学校～ …………… 2
- 日本茶クラブによる体験活動 ～御殿場市立御殿場南小学校～ …………… 2
- 茶道講師による茶道体験 ～裾野市立東小学校～ …………… 3
- つむ・もむ・のむ お茶博士になろう ～裾野市立西小学校～ …………… 3
- 静岡茶の産地・歴史・文化の紹介 ～島田市立初倉小学校～ …………… 4
- お茶もみ体験 ～掛川市立大坂小学校～ …………… 4
- もっと静岡茶を楽しむ週間 ～熱海市立泉小中学校～ …………… 5
- おいしい静岡茶を淹れよう ～小山町立北郷中学校～ …………… 5
- 竹輪の藤枝茶揚げと抹茶おにまん ～藤枝市立大洲中学校・高洲中学校～ …………… 6
- 静岡茶カフェと海風カフェ ～県立浜名特別支援学校～ …………… 6

お楽しみ(お茶のしみ)給食とお茶講座

お楽しみ給食として、高級茶葉を購入し子供自身がお茶を淹れる体験を行うとともに、浜松茶商組合によるお茶講座でお茶の歴史や産地を学び、深蒸し茶と玄米茶の飲み比べも行いました。

お茶の葉で淹れるお茶が一番人気

お楽しみ給食として、前年度より高級な茶葉を購入し、3年生以上は子供たち自身がお茶を淹れて食後に飲みました。この時には、お茶の淹れ方の基本や学校で出している「とぴあ緑茶」とスティック茶の違いなどの説明も行いました。やはり、お茶の葉で淹れるお茶が一番人気です。

じっくりとお茶を味わう

5年生を対象に浜松茶商組合によるお茶講座を開催しました。最初に、お茶の歴史や産地、成分等に関する説明を受け、その後に深蒸し茶と玄米茶の淹れ方の違いを体験するとともに飲み比べも行いました。子供たちは、お茶の葉で淹れるお茶をじっくりと味わっていました。また、講座での学びを生かし、給食の際には「廻し注ぎ」でお茶を淹れることもできました。

実施日 通年
学校名 浜松市立与進小学校
対象者 全校



お茶うがいの推進で風邪予防

乾燥しやすい冬期の水分補給としてスティック茶を用意するとともに、昼の放送での呼びかけを行うなど、風邪予防に効果のあるカテキンを含むお茶でのうがいを推進しました。

実施日 令和2年1月20~24日
学校名 浜松市立三ヶ日西小学校
対象者 全校



カテキンの風邪予防効果に期待

スティック茶を用意し、乾燥しやすい冬期の水分補給を行いました。また、お茶に含まれるカテキンが風邪予防に効果があることから、お茶うがいの推進も図りました。

昼の放送で呼びかけ(放送内容一部抜粋)

みなさん、水筒に静岡茶を入れてきてくれていると思います。お茶には、風邪の予防、むし歯の予防、アレルギー予防、リラックス効果があるといわれ、健康にとっても良いです。お茶でうがいをするとなぜ良いかというと、インフルエンザウィルスは鼻やのどに入り込んで、ものすごい数のウィルスを増やします。お茶に入っているカテキンは、ウィルスが増えていくのを防いでくれる働きがあります。でも、いったん体の中にウィルスが入ってしまうと、うがいでは効果がなくなってしまうので入らないよう毎日続けることが大切です。

お茶屋さん開店

児童大集会で児童がお茶屋さんを開店し、お茶のおいしさをアピールするとともに、保護者へはDVD「伊東のお茶ができるまで」の上映やお茶の淹れ方などに関する講話を行いました。

お茶のおいしさをアピール

ふるさと給食週間の一環として、伊東市で採れるお茶が加工されていく様子を追ったDVD「伊東のお茶ができるまで（伊東市学校給食研究部作成）」を昼の放送で流すとともに、給食もお茶を活用した献立としました。また、10月には、児童大集會にて、特別支援学級とともに、お茶屋さんを開店し、来場者にお茶を提供しました。児童からは「みんなが喜んでくれてよかった。」「お茶を家でも飲んでみよう。」といった感想が聞かれました。

お茶とは・・・保護者への啓発

11月の試食会では、保護者に対してもDVD「伊東のお茶ができるまで」を上映するとともに、「お茶とは・お茶当てクイズ・おいしいお茶の淹れ方」などに関する講話を行いました。

実施日 通年
学校名 伊東市立宇佐美小学校
対象者 全校児童、保護者



日本茶クラブによる体験活動

日本茶クラブを新たに発足し、4～6年生の児童を募集しました。日本茶クラブでは、緑茶の淹れ方や手揉み茶づくり、紅茶づくりなどの体験活動を行いました。

実施日 令和元年6月～9月
学校名 御殿場市立御殿場南小学校
対象者 日本茶クラブ(4～6年生)



日本茶クラブの発足と体験活動

4月に日本茶クラブを発足し、様々な体験活動を行いました。

- 1) 緑茶のおいしい淹れ方
- 2) 緑茶を作ってみよう
静岡県茶手揉み保存会勝又氏による手揉み茶作りの体験。
茶葉をレンジで蒸して、ホットプレートで緑茶に仕上げ。
- 3) 作った緑茶を飲んでみよう
- 4) 紅茶を作ろう
- 5) 作った紅茶を飲んでみよう
- 6) 抹茶をたてて飲んでみよう

お茶好き男子！

子供たちは興味をもって意欲的に活動に取り組むことができました。また、お茶好き男子やお茶に対する熱い思いがある子供の存在に気付くことができました。

茶道講師による茶道体験

つながる食育推進事業の一環として、茶摘み体験やお茶の手揉み体験など、お茶について学んできた活動の最終体験として、日本の伝統文化でもある茶道体験を行いました。

お茶についての学びの最終体験

つながる食育推進事業の取組の中で、おいしいお茶の淹れ方や茶摘み、お茶の手揉みの体験など、お茶について学んできた4年生の最終体験として、日本の伝統文化である茶道の体験活動を実施しました。茶道講師から茶室への入り方やお辞儀の仕方、お茶やお菓子のいただき方などを学びました。

普段とは違う不思議な感覚

茶道体験をした児童からは、「普通の緑茶よりも色も味も濃くて、普段あまり飲まないのが不思議な感覚でした。また飲んでみたいと思いました。」や「いろいろな礼儀や作法があって、昔から受け継がれているのだと感じました。」「この体験で、日本の文化に興味を持つことができました。」などの感想が聞かれました。

実施日 令和元年12月20日
学校名 裾野市立東小学校
対象者 4年生(105人)



つむ・もむ・のむ お茶博士になろう

3年生の総合的な学習の時間において、「つむ・もむ・のむ～お茶博士になろう～」をテーマに、お茶の種類や栄養、おいしいお茶の淹れ方についての講話とお茶の手摘み・手揉み体験等を行いました。

実施日 通年
学校名 裾野市立西小学校
対象者 3年生



日本茶は身近な存在

総合的な学習の時間において、お茶に関する学習を進める中で、手摘み体験や手揉み茶体験、茶道体験を行いました。お茶に関する知識を学習し、深めていく過程で、実際に体験活動を行うことで、子供たちの日本茶への関心は一層高まり、日本茶を身近に関じるとともに、家庭での実践にもつながりました。

地域との連携による貴重な体験

裾野市内にある不二聖心女子学院の茶畑での手摘み体験や市内の手揉み保存会の方を招いての手揉み茶体験を行うことができました。さらに、事前の調べ学習など、地域と連携しながら計画を立てることができ、地域の多くの方の支援をいただきながら発展学習として茶道体験につなげることもできました。実際に茶葉に触ったり、自分の手で作った茶葉でお茶を淹れるなど、貴重な体験ができました。

静岡茶の産地・歴史・文化の紹介

食育の授業の中で、3年生 48 人を対象に説明用スライドやお茶の栄養に関する板書等を活用しながら、静岡茶の産地・歴史・文化等に関する紹介を行いました。

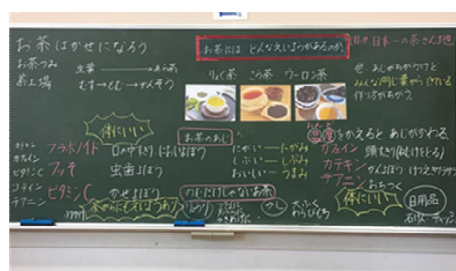
お茶クイズで知識を深化

食育の授業の中で、静岡茶の産地や歴史・文化等について、説明スライドや板書を用いて紹介を行うとともに、お茶クイズをして知識を深めました。グループワークやお茶を活用した調理実習等の活動を取り入れると、児童の興味関心をより高められる授業になると思います。

お茶はすごい飲み物

授業を受けた児童からは、「お茶にはいろいろな栄養があると初めて知りました。私は、お茶はすごい飲み物だと思います。これからお茶をいっぱい飲みたいです。」「お茶の話聞いて興味があった。お茶についてもっと調べたい。」「緑茶、ウーロン茶、紅茶の葉が全部同じだということにビックリしました。」といった感想が聞かれました。

実施日 令和元年7月23日
学校名 島田市立初倉小学校
対象者 3年生(48人)



お茶もみ体験

総合的な学習の時間にお茶揉み体験を実施し、お茶の葉を煎茶にする工程を学びました。また、学校給食では、掛川産の粉末茶を使用した黒はんぺんのお茶フライや鶏の緑茶天ぷらを提供しました。

実施日 令和元年11月21日
令和2年1月28日
令和2年2月21日
学校名 掛川市立大坂小学校
対象者 3年生(74人)



お茶を五感で体験

総合的な学習の時間において、お茶揉み体験を行い、お茶の葉を煎茶にする工程を学びました。児童からは「手が疲れたよ。」「大変だよ。」「だんだんお茶のにおいになってきた。」といった感想が聞かれ、お茶の製造などを五感を使って体験することができました。

掛川産の粉末茶を使用した学校給食

全国学校給食週間中の1月28日の学校給食では、掛川産の粉末茶を使用した黒はんぺんのお茶フライを提供しました。また、富士山の日になんで、2月21日にも掛川産の粉末茶を使用した鶏の緑茶天ぷらを提供しました。提供の際には、給食の放送や給食時間の訪問等を通じて、お茶の歴史や健康効果等を児童に紹介しました。

もっと静岡茶を楽しむ週間

深く健康効果や効能を知ってもらうため、「もっと静岡茶を楽しむ週間」を実施し、掲示物の作成、急須や茶器の展示、静岡茶を使用した献立の提供等を行いました。

本日の静岡茶

煎茶、ほうじ茶、玄米茶、抹茶入り玄米茶、水出し煎茶を日替わりで提供しました。ランチルーム前には「本日の静岡茶」として、茶葉と透明なボトルに入れたお茶を展示し、児童生徒が静岡茶に興味関心を持ち、飲み比べをして楽しみながら、そのおいしさを味わっています。

お茶のおいしさを知り、お茶が楽しみ

児童生徒はお茶のおいしさを知り、お茶を楽しみにしており、職員にも好評であるため、静岡茶を提供する効果を感じていますが、さらに深く健康効果や効能を知ってもらうため、「もっと静岡茶を楽しむ週間」を実施しました。急須や茶器の展示、静岡茶を使用した献立の提供に加え、熱海市発行の給食だよりのテーマをお茶とし、保護者の理解を深めることもできました。

実施日 令和2年1月10～17日
学校名 熱海市立泉小中学校
対象者 全校



おいしい静岡茶を淹れよう

食育の授業「おいしい静岡茶を淹れよう」では、お茶の歴史や栄養、お茶を淹れるポイントなどについてのクイズを行った後に、実演・実習を行いました。

実施日 令和元年5月23日
学校名 小山町立北郷中学校
対象者 1年生(42人)



お茶クイズでお茶に対する関心の高まり

食育の授業「おいしい静岡茶を淹れよう」を実施し、その導入として、お茶の歴史や栄養、お茶を淹れるポイントなどに関するお茶クイズを行いました。お茶クイズでは、生徒集会で給食衛生委員会が行ったお茶についての発表からも出題することで、お茶に対する関心がさらに高まりました。また、お茶クイズの答えの一部は、実習で実感して分かるよう工夫しました。毎年1年生がこの授業でお茶について学んだ上で、給食時に急須でお茶を淹れる活動へとつなげています。

苦いものが甘いものになる

生徒からは「お茶の葉を食べたら苦かった。低温でお茶を淹れたら甘く、苦いものが甘くなったので、お茶ってすごいなと思った。」「家では自分がお茶を淹れて、家族に飲ませたい。」といった感想が聞かれました。

竹輪の藤枝茶揚げと抹茶おにまん

ふるさと給食週間に、学校給食で竹輪の藤枝茶揚げと抹茶おにまんを提供するとともに、給食時間の中ではお茶の産地や効用等についての紹介を行いました。

コップでお茶を飲もう

学校給食では、ふるさと給食週間に合わせて、竹輪の藤枝茶揚げと抹茶おにまんを提供しました。給食の時間には、やかんでもお茶を提供していますが、中学生はコップを持参している生徒が少なく、飲まれないで廃棄される量が多かったため、コップを持参してお茶を飲むよう呼びかけました。

静岡県はお茶生産量全国1位

給食時間には、お茶の産地や効用等の紹介も行いました。

- ・ 静岡県のお茶生産量全国1位
- ・ 静岡県のお茶生産量 (①静岡県 ②鹿児島県 ③三重県)
- ・ カテキンの効用 (渋み・苦味 → 風邪・虫歯を予防)
- ・ カフェインの効用 (苦味 → 眠気をさます)
- ・ テアニンの効用 (うまみ → リラックス効果)

実施日 令和2年1月22~24日
学校名 藤枝市立大洲中学校
藤枝市立高洲中学校
対象者 1年生(286人)



静岡茶カフェと海風カフェ

人と関わる楽しさや喜びに気づき、人のために働いたり、自分から働いたりする意欲を高めることを目標に、静岡茶をアイテムとして1年間を通じた活動を展開しました。

実施日 通年
学校名 県立浜名特別支援学校
対象者 高等部1~3年生
(作業学習のサービス班)



アイテムとしての静岡茶

作業学習の目標達成のためのアイテムとして静岡茶を導入し、1年間を通じた活動を展開しました。作業学習サービス班の目標は、「人と関わる楽しさや喜びに気づき、人のために働いたり、自分から働いたりする意欲を高める」ことであり、静岡茶のおいしい淹れ方の授業、高等部入学生や保護者を対象にした静岡茶カフェ、地域の方を招いた海風カフェ等の活動を行いました。

生徒の嬉しそうな笑顔と保護者からの喜びの声

人前に出るのが苦手な生徒が、自らお茶の提供役を買って出て、お客様に喜ばれ、生徒の嬉しそうな笑顔が見られました。また、おいしい緑茶を淹れることができるようになったので、家庭でも生徒が急須でお茶を淹れるようになったと保護者からの喜びの声も届きました。

静岡茶の愛飲に関する取組事例集

発行 令和2年3月

静岡県教育委員会健康体育課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号

TEL 054-221-3176 FAX 054-273-6456

表紙写真：令和元年11月21日 掛川市立大坂小学校におけるお茶揉み体験の様子

富国^{とくに}有徳^{ゆとく}の美しい^{うつくしい} “ふじのくに”



静岡県

Shizuoka Prefecture