



静岡茶の愛飲に関する取組事例集 2

令和4年5月



静岡県教育委員会健康体育課

はじめに

静岡県では、児童生徒にとって静岡茶が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。

学校において静岡茶の食育を推進することにより、静岡県内の産地、歴史及び文化を学び、その理解を深めて郷土への愛着を高めるとともに、お茶の健康効能は健康教育の教材ともなり、生涯にわたる望ましい食生活を実践する力を形成します。さらに、静岡茶をきっかけに食卓を囲み、家族が揃って食事をする共食の機会となることはもちろん、身近な人たちに静岡茶を振る舞うことで豊かな人間性が生まれ、静岡県の食育を目指す「食を通して人をはぐくむ」ことにつながります。

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平成29年度から令和元年度に実施した日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による、令和3年度の実践事例をまとめました。また、巻末には、静岡茶に関する教材や動画資料等についての案内および、日本茶アドバイザー資格取得者一覧を掲載しています。

各学校における静岡茶を通じた食育をする際に、本資料を参考として御活用ください。

Contents

1 教科等、給食の時間における取組事例

- お湯の温度で味が違う？お茶の飲み比べ ～島田市立初倉小学校～…………… 1
- お茶とSDGs！ ～静岡市立賤機中小学校～…………… 2
- おいしいお茶をいれよう！ ～裾野市立東小学校～…………… 3
- 家庭科だより 「お茶、飲んでますか？」 ～静岡市立清水第四中学校～…………… 4
- 動画で知ろう！冷茶の淹れ方 ～浜松市立北浜中学校～…………… 5

2 お茶を使った学校給食レシピ

- 「お茶を楽しむ献立」
太刀魚のお茶塩かけ、茶そうめん汁 ～浜松市立大平台小学校～ …………… 6
- オムレツの抹茶クリームソースかけ ～浜松市立北浜小学校～ …………… 7
- お茶プリン、抹茶の和風ブラウニー ～小山町立北郷小学校～ …………… 8

3 静岡茶食育教材・参考資料 …………… 9～11

4 日本茶アドバイザー資格取得者一覧 …………… 12～13

1 教科等、給食の時間における取組事例

お湯の温度で味が違う？お茶の飲み比べ

茶葉の種類・量・抽出時間の条件を同じにして、ぬるめのお湯 60℃ と熱いお湯 95℃で淹れたお茶をそれぞれ飲み比べました。お茶を淹れる時の温度が、色や、苦み等の味の違いに強く影響することを、実際に飲むことで体験しました。


めざせ！！お茶博士

導入部分では、静岡県は全国でも一、二をあらそうお茶産地だということをグラフを用いて示しました。静岡県の中でも、私たちの住む島田市や牧之原台地では特にお茶をたくさん作っているということも確認しました。

また、栄養教諭がお茶に含まれる栄養素や効能について話をし、学校給食で登場する地元でとれたお茶を取り入れた献立の紹介をしました。お茶を飲むだけでなく、食べることでお茶の栄養が無駄なく丸ごと摂取できることを説明しました。



実施日 令和3年7月9日
学校名 島田市立初倉小学校
対象者 3年生
(総合的な学習の時間)

めざせ！！お茶博士 

3年 組 名前 _____

お茶クイズに答えて、お茶博士になろう。

1 スをよんで、あっていると思うものは口の中に○を、ちがうと思うものには×を書きましょう。

① 緑茶・ウーロン茶・紅茶は、どれもお茶の葉から作られる。

② お茶は、お茶をいれるときのお湯の温度によって、味がかわる。

③ お茶は種類により飲みものである。

④ お茶を飲んだあとの「茶がら」にも栄養があり、食べることができる。

2 お茶のはたらきとして、 _____ の中に当てはまることばを、下からえらんで書きましょう。

① 予防 (フツツと歯を強くしてくれる)

② 効果 (心をおだやかにしてくれる)

③ がすっきり (脳のめざまし)

リラックス 虫歯 頭

3 今日の学習でわかったこと、思ったことを書きましょう。

【児童の感想】

- お茶は、お湯の温度によって味がかわるなんてはじめて知りました。苦かったけどおいしかったです。
- お茶はけんこうにいいたくさんの成分があり、お茶を飲んだ後に残る茶がらも食べられるし、栄養があるとわかりました。
- お茶はすごく栄養があり、リラックスしたり、頭をすっきりさせたり、虫歯予防にもなるなんておどろきました。
- お茶の力が、いろいろなことに役立つということにびっくりしました。
- 体によいお茶をもっと飲みたいと思いました。

○成果と●課題

- 温度の違うお茶を実際に味わうことで、お茶を淹れるお湯の温度によってお茶の味に変化がでることを体験し、理解することができた。
- 授業を行ったことで、お茶への関心が高まり、地元の特産品のお茶について学ぼうという意欲につながった。
- 地域の茶業関係者の協力を得て話を聞いたり、おいしいお茶の淹れ方を実習する活動等を取り入れることで、より学びが深まり、家庭でも実践してみようという意欲につながる。

お茶とSDGs！

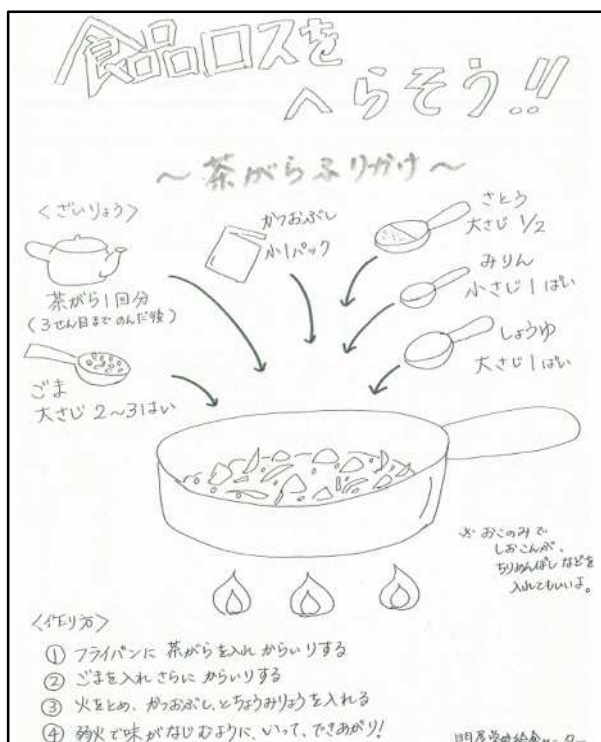
総合的な学習の時間で、食品ロスの学習をしているため、茶殻に残る栄養にも着目し、茶殻をリサイクルするために茶殻ふりかけの実演をしました。また、レシピを配布し家庭で実践できるようにしました。

実施日 令和4年2月8日
 学校名 静岡市立賤機中小学校
 対象者 4年生
 (総合的な学習の時間)

この茶葉の抽出液はどれ？

最近流行している病気の予防法は何か？という導入から入り、緑茶の栄養と効用について話をしました。

実物を使い、身近な「お茶」の茶葉と抽出液当てクイズをすることで「お茶」への興味・関心を高めました。



また、4年生は総合的な学習の時間で食品ロスの学習をしているため、茶殻に残る栄養にも着目し、茶殻をリサイクルするために茶殻ふりかけの実演、レシピを配布し家庭で実践できるようにしました。



【児童の感想】

- ・お茶にいっぱい予防や作用が入っていることを知りました。
- ・茶殻は使って捨てて終わりだと思ってたけど、5分くらいあればふりかけが作られるとは思わなかったの、作ってみたいです。
- ・お茶殻にも栄養が入っていることを知った時、お茶って最強だなと思った。

【保護者の感想】

- ・茶殻ふりかけ作りました。おいしかったです。

○成果と●課題

- 総合の学習と絡めることでお茶についての興味・関心が高まった。
- コロナ禍ということもあり、家庭へレシピを配布することで家庭でもお茶に興味・関心を持ってもらうことができた。
- 地域としてお茶を自分の家で作っている家庭が多くいることが分かった。今後は、学校全体でお茶について学ぶ機会を設けることができたらよいと感じた。

おいしいお茶をいれよう！

5年生家庭科のお湯を沸かす実習の際、沸かしたお湯でおいしいお茶を淹れる授業を実施しました。

自分で淹れるお茶はおいしいね

家庭科のお湯を沸かす実習で、沸かしたお湯を使っておいしいお茶を淹れる授業を行いました。

栄養教諭が淹れ方を説明した後、各班でお湯を沸かし、急須でお茶を淹れて味わいました。一煎目と二煎目の色や味の違いを感じました。

前年度まで、総合的な学習の時間でお茶について学習してきたので、自分で一から淹れるお茶をうれしそうに味わっていました。



実施日 令和3年4月26日
 令和3年4月28日
 令和3年4月30日
 令和3年5月11日
 学校名 裾野市立東小学校
 対象者 5年生
 (家庭科)

おいしいお茶をいれよう！

おいしくするポイント 組 番 名前

①お湯の温度
 煎茶の湯温は、
 お湯をわかし、やかんの熱湯から茶碗などに湯を移して冷まして、適温にする。

②お茶の量
 一人分は、
 小さじ 杯

③待ち時間(しん出時間)
 待ち時間は、
 冷ましておいたお湯を、きゅうすに入れる。

④注ぎ方
 同じ量、同じ濃さにするために、
 注ぎをする。

味のちがいを知ろう！
 うま味成分がつまっている、「ゴールテンドロップ」！

	一煎目	二煎目	三煎目
ポイント			
感想 味のちがい 色のちがい など			
ふり返り			

【児童の感想】

- 一煎目、二煎目、違う味で、個性があっておいしかったし、楽しかったです。
- おいしいお茶を飲むためには、いろいろな工夫があることを知りました。お湯を入れ替えて冷ましていくことにおどろきました。
- 同じお茶の葉でもいれ方で、味や色が変わりました。

○成果と●課題

- 実習後、早速家で家族に淹れてあげたという子もいて、意欲付けになった。
- 自分で淹れたお茶は、特別おいしかったようで、興味を持った子が多かった。
- 湯温や待ち時間などのポイントについて理解することができた。
- 急須がない家庭が多いので、急須を使わずに手軽にできる淹れ方を発信していく必要がある。

家庭科だより「お茶、飲んでますか？」

家庭科の授業の導入として、家庭科だよりを配布し、教科担当より、お茶の効能やお茶に対する雑学等について話をしました。感染予防の話や免疫力を高める…という話から、お茶を水筒に入れて持参することを呼びかけました。

実施日 令和3年5月10日
 学校名 静岡市立清水第四中学校
 対象者 全校生徒
 (家庭科)

令和3年5月
 清水第四中学校
 家庭科だより
 第2号

今日、なに食べる!?

新茶の季節がやってきました

みなさん！お茶飲んでますか？

静岡県 まだまだ「コロナ」の脅威にビクビクしてしまっていますが、しっかりと体調管理をして、楽しく毎日を送っていきましょう。

「お茶」と聞いてみなさんが想像するのはどんなお茶でしょうか？「緑茶」「麦茶」「紅茶」「玄米茶」「ほうじ茶」「烏龍茶」「そば茶」「抹茶」など、いろいろと「茶」とつくものはあるのですが、静岡で採れるような「緑茶の葉」から作られるお茶の間はどれかわかりますか？

もちろん「緑茶」、それに「玄米茶」「ほうじ茶」「抹茶」、そして外国の物に思えますが「紅茶」「烏龍茶」も

いろいろなお茶がありますね。外国のお茶の葉は日本のお茶の葉よりもっと大きな葉ですが、品種は違って同じお茶の間です。みんながビクビクするのは「麦茶」はお茶じゃないの!』です。そういう人がとても多いようです。「麦茶」は麦を煎ったもので原料が違うので、「茶」としていますが緑茶とは違う仲間です。「そば茶」はもちろん原料がそばですから緑茶の間ではありません。

「緑茶」には、リラックス効果や免疫力をあげる効果(カフェインやフラボノイドなど)があるようです。コロナでストレスがたまってきたときに「緑茶」を飲んでリラックスするのも良いですね。

ご飯の時に「緑茶」を飲むのは、「緑茶」の殺菌作用で食中毒を予防する効果を期待しているのでしょうか。昔の人の知恵です。脂質の吸収を抑えにくくしてくれる…そんなことも含めて、やっぱり食事の時には「水」より「緑茶」が良いようです。ペットボトルももちろん良いですが、「お茶の葉」でゆっくりと入れる「お茶」は香りもすくたって気持ちもリラックスするのでさらに良いと思います。ペットボトルよりも成分も濃くなれば、さらに効果も高くなると思います。

食事中に飲む物は「水・麦茶」? 田中のみなさんはどうでしょう? 茶葉の収量が全国2位になってしまった静岡県。お茶の町「静岡」としては、とても寂しいですね。家で「緑茶」をいれて飲んでみませんか?

～ちょっとだけクイズコーナー～

【お茶に関する問題】

① 「茶寿」とは何のことでしょうか? A: お祝いのお返しに、お茶を出す習慣のこと
 B: 「お茶を飲む人は幸せになる」という言い伝え
 C: 108歳で長寿を祝うお祝いのこと

② この季節よく耳にする「八十八夜」とは、どの日から数えて「88日目」?

わかるかな!?

家庭科だより 5月号②

～ちょっとだけクイズコーナー【答えと解説】～

① 「茶寿」とは何のことでしょうか? 答え: Cの「108歳で長寿を祝うお祝い」
 「茶」という字の草かんむりは古く「十」と書いたので、まずここで10+10で20、次に、下の部分は「八十八」(88)を縦書きしていますので、草かんむりの20と足して108というわけですね。そこで、数え年108歳のお祝いを茶寿と呼んでいるのです。

他には「米寿」「白寿」「喜寿」なんていうのも、数字にすると…何歳のお祝いかわかりますか! 2060年には2.5人に1人が65歳以上とも言われています。いつまでも元気でいるためにも運動や休養を心がけること、バランスのとれた食べ物を規則正しく食べることも大切ですね!
 ※今のうちから規則正しい生活習慣を心がけましょう。

八十八夜

② 八十八夜とは、どの日から数えて「88日目」? 答え:「立春」から88日目(87日後)。
 立春はわかりますか?今年2/3です。その日から87日後なので、5/1が「八十八夜」にあたります。「ちやきり節」の歌にも出てきますが「野にも山にも若葉が茂る」頃合いなので、この「八十八夜」は昔から農業に携わる人にとってとても重要な日とされてきました。「若葉が茂る」という歌詞からもわかるように春から夏に移る時期にあたり、夏への準備の農作業が始まる時期なのでそうです。現在も田舎には設置したものを片付けたり田植えの準備として福の穂(たねもみ)を蒔き始めたりする目安とするのだそうです。「お茶」においてもこの「八十八夜」は大切な日で、この日に摘まれた新茶は栄養価が高いと珍重されています。新茶のパッケージに「新茶」「八十八夜」というシールが貼ってあるのを見たことありませんか? 新茶には冬の間蓄えられた成分が詰まっているので、うま味のもととなるテアニンなどの成分も豊富に含まれているのです。香りも新茶ならではの香り…、是非、この時期のお茶の味を楽しんで下さいね!

【休みの日の生活…崩れていませんか?】

ついつい夜更かし…その結果、朝すっきりと起きられず朝寝坊。この繰り返しで生活リズムが崩れていくと悪影響。朝はカーテンを開けて日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。身体を自然に覚ましやすくなるのが健康にいい秘訣なんです。生活リズムの狂いは集中力も落ち、学習効率も低下…と良いことはありません。それだけでなく、肌荒れ、不眠、食欲不振…長期化すると生活習慣病のリスクも高まります。怖いですが…生活リズムが崩れれば、もちろん食生活も乱れてきます。休みの日はついつい簡単なものを…と楽をしたくなりますが、調理済みの食品ばかりを食べるのは栄養も偏りがち。「野菜を意識して食べ、免疫力を高める」とか「時間がある休日だからこそ、自分で調理できるメニューを考えてみる」などチャレンジしてみたいと思います。

【生徒の感想】

- ・水筒にお茶を入れて持ってこようと思います。
- ・自分でお茶を淹れたことはなかったが、今回初めて淹れて飲んでみたら美味しかったです。
- ・麦茶をよく飲んでいたが、甘くないものがお茶というわけではなく、茶葉から作られたものがお茶でした。麦茶はお茶じゃなかった…。
- ・学校で配布されたお茶と紅茶が美味しくて、家でよく飲むようになりました。

○成果と●課題

- 授業で話をしたことで、関心をもった生徒から「家には急須がなかったが、探してお茶を淹れてみた」等、反応が返ってきた。お茶を飲む生徒が増えたようである。
- 継続指導をしていないとお茶離れの傾向があることを感じた。

動画で知ろう！冷茶の淹れ方

茶業関係者より提供されたされた静岡県産茶葉（リーフ茶）を配布する際に、茶葉（リーフ茶）を使用した「冷茶の淹れ方について」の食育ビデオを作成し、給食の時間にビデオを視聴しました。

実施日 令和3年7月12日
1月：学校給食週間
学校名 浜松市立北浜中学校
対象者 全校生徒
（給食の時間）

お茶を知ろう、飲もう、元気になろう

静岡県産茶葉（リーフ茶）を使用した「冷茶の淹れ方について」の食育ビデオを作成し、給食時間にビデオを視聴しました。ビデオ視聴後には、各学級において、担任よりお茶に関する掲示資料を活用して、お茶の効能や効果について説明してもらい、茶業関係者より提供されたリーフ茶と抹茶を配布しました。

また、1月の学校給食週間には、お茶を使った献立や浜松茶の緑茶パックを提供しました。給食委員会によるお茶クイズでお茶に関する知識を深めました。



お茶博士になろう！お茶〇×クイズ

解答・解説



Q1 お茶でうがいをするとは風邪予防になる。

A1 答えは〇です。風邪のウイルスは、鼻やのどに入り込み増殖することで、風邪の症状を引き起こします。お茶に含まれるカテキンは、少量でもウイルスの増殖を抑えることができます。一度、体内にウイルスが入ってしまううがいは効果がありません。ウイルスが体内に入る前に、お茶でうがいをし風邪を予防しましょう。

Q2 お茶は、何煎目でもおいしく飲むことができます。

A2 答えは×です。煎茶は、3煎目までに、成分の8割が抽出されます。そのため、おいしく飲めるのは3煎目までと言えます。1～3煎目までは、抽出される成分の量は同じではなく、1煎目、2煎目、3煎目と抽出される成分の量が少しずつ少なくなっていきます。ですので、1煎目のお茶が、いちばんおいしいお茶です。

Q3 烏龍茶や紅茶も、普通煎茶と同じようにぬるめのお湯でいれた方がおいしい。

A3 答えは×です。紅茶や烏龍茶は、香りを楽しむお茶のため、熱湯でいれるのが最適です。高温のお湯でいれると香りが引き立ちます。

Q4 お茶は、水でもいれることができます。

A4 答えは〇です。お茶の葉っぱを時間をかけてゆっくり水で出したものを水出し煎茶といいます。ティーポットにお茶の葉っぱと水を入れ1時間おくだけで簡単に作れます。冷たい水でいれたお茶は、苦みや渋みの成分があまり溶け出していないので、甘くまるやかなお茶が味わえます。寝る前にとって冷蔵庫に入れておけば、翌朝冷えた水出し煎茶を飲むことができます。ただし、水出し煎茶は日持ちがしないので、その日のうちに飲むようにしましょう。

Q5 お寿司屋さんでお茶を出すのは、食中毒の予防のためである。

A5 答えは〇です。お寿司屋さんに行くとき、お茶が出されます。お寿司屋さんでは、生ものが多く使われているため、お茶に含まれるカテキンのもつ強い殺菌効果によって、食中毒を予防するためにお茶を出しているそうです。また、口内に残った寿司ダネの生臭さを洗い流し、次のダネを味わいやすくするという理由もあるそうです。

Q6 世界で一番多くお茶を生産しているのは、日本である。

A6 答えは×です。世界で一番多くお茶を生産しているのは中国です。中国は、第2位のインドの約2倍の量を生産しています。第3位ケニア、第4位スリランカ、第5位ベトナム、日本第9位です。お茶は、主に亜熱帯、熱帯の国々で生産されています。

Q7 コーヒーやココアもチャ（茶）の樹から作られる。

A7 答えは×です。コーヒーやココアはチャの樹から作られたものではありません。コーヒーはコーヒーの種子、ココアはカカオの種子から作られます。コーヒーやココアもお茶と同じように世界中で飲まれています。

Q8 お茶の表面に、埃のようなものが浮いていることがあるが、これはよいお茶の証拠である。

A8 答えは〇です。お茶に浮いている埃のようなものは「毛茸」というお茶の新芽が柔らかい間にだけ生えている産毛のようなものです。「毛茸」が浮いているお茶は、柔らかい新芽を使って作ったよいお茶の証拠です。

（参考「こども お茶小事典」発行：静岡県）

【生徒の感想】

- お茶パックを使ったら、簡単につくることができ、冷茶がおいしかったです。
- 緑茶パックと和食の給食は、牛乳とは違う感覚で味わうことができ、よかったです。
- お茶クイズを通して、お茶について楽しく学ぶことができました。

【教員の感想】

- お茶のおいしさを知り、よくお茶を飲むようになりました。

○成果と●課題

- お湯の温度によって抽出する成分の違いを知り、家庭で、いろいろなお茶を楽しむことができた。
- リーフ茶・抹茶・緑茶パック等で実際に味わうことができたので、お茶への関心が高まった。
- 学校でお茶の淹れ方を実習するために、用具の貸出や茶葉の購入補助などがあると取り組みやすい。

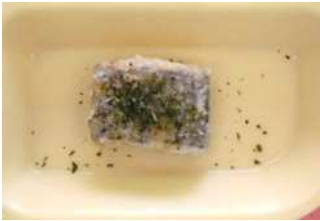
2 お茶を使った学校給食レシピ

【お茶を楽しむ献立】

ごはん、緑茶、太刀魚のお茶塩かけ、おひら
茶そうめん汁、抹茶まんじゅう

実施日 令和4年1月 28日
学校名 浜松市立大平台小学校

太刀魚のお茶塩かけ

	材 料	
	太刀魚(でん粉つき)	40.0 g
	揚げ油	適宜
	食塩	0.1 g
	せん茶(食べるお茶)	0.2 g
作 り 方		
① 塩を加熱する。 ② ①にせん茶を混ぜる。 ③ 太刀魚を揚げる。 ④ 配缶した③の太刀魚に②のお茶塩を振りかける。(お茶塩は別に配缶して、配食時にかけてもよい)		

茶そうめん汁

	材 料	
	たまねぎ	20.0 g
	にんじん	10.0 g
	油揚げ	5.0 g
	食塩	0.6 g
	しょうゆ	1.0 g
	さば厚削り	2.0 g
	水	110.0 g
	そうめん(茶、乾燥)	7.0 g
	葉ねぎ	5.0 g
作 り 方		
① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、葉ねぎは小口切りにする。そうめんは半分に折る。 ② 油揚げを油抜きし、短冊切りにする。 ③ さば厚削りでだし汁をとる。 ④ だし汁にたまねぎ、にんじんを入れて煮る。野菜に火が通ったら、油揚げを加える。 ⑤ 別の釜で、そうめんを固めに茹で、水にさらして、水気を切っておく。 ⑥ ④に塩を加え、⑤のそうめんを加える。 ⑦ しょうゆで味を整え、葉ねぎを加えて仕上げる。		

オムレツの抹茶クリームソースかけ

実施日 令和4年1月(静岡茶愛飲週間)
 学校名 浜松市立北浜小学校



材 料	分量(一人分)
オムレツ(プレーン、冷凍)	50.0 g
抹茶クリームソース	
ホワイトルウ(米粉)	1.0 g
水	6.0 g
生クリーム	3.0 g
牛乳	5.0 g
食塩	0.05 g
抹茶	0.05 g

作 り 方

- ① オムレツをスチームコンベクションオーブンで焼く。(コンビモード、210℃、9分)
- ② ホワイトルウをミキサーで溶く(分量内の水または牛乳の一部を使用する)。
- ③ 釜に水、牛乳を入れて加熱し、沸騰する前に②のルウを加えて煮込む。
- ④ とうろみが見ついたら、生クリームと少量の水で溶いた抹茶を加えて混ぜ、塩で味を整えてソースを仕上げる。配缶した①のオムレツの上に、④の抹茶クリームソースをかける。(抹茶クリームソースは別に配缶して、配食時にかけてもよい)

★配布資料

ちゃんと食べよう！ みんな健康 しあわせ浜松

～地域とつながる 給食 地元のお茶を味わおう～

1月17日(月)～1月21日(金)は学校給食週間です。

1月20日(木) まつちや あじ こんだて

抹茶ソースを味わおう献立

静岡茶愛飲週間

こんだて

- ・レーズン入りロールパン ・牛乳
- ・オムレツの抹茶クリームソースかけ
- ・チンゲンサイとコーンのソテー
- ・ポトフ

お茶にかかわる言葉

お茶を濁す
 表面だけ取りつくるって、ごまかすこと。茶道に詳しくない人が、濁ったお茶を抹茶に見せかけたことから、その場をやりまわろうとする、いい加減な言動をさします。

お茶の子さいさい
 お手軽で簡単なこと。「お茶の子」とは軽いお菓子やごはんのことをさします。「さいさい」は、はやし言葉です。お腹にもたまらないことから、物事が簡単にできるさまをいいます。

お茶クイズ

お茶の表面に、緑のようなものが浮いていることがあるが、これはよいお茶の証候である。○か×か。

答えは、○です。お茶に浮いている緑のようなものは「毛茸」というお茶の新芽が葉のうらにだけ生えている産毛のようなものです。「毛茸」が浮いているお茶は、葉のうら新芽を使って作ったよいお茶の証候です。

(参考「こどもお茶学」発行：静岡県)



今日の給食に選われている茶産産の産材

バセリ


浜松のバセリは、日本トップクラスの生産量です。ビタミンや鉄分など多くの栄養素を含んでいます。

お茶プリン

学校名 小山町立北郷小学校

	材 料	
	牛乳	50.0 g
	プリンの素	5.0 g
	せん茶(粉末)	0.15 g
	白玉だんご(自然解凍用)	10 g
	プリンカップ 60 cc	1 個
作 り 方		
① プリンカップに白玉団子(1個)を入れる。 ② プリンの素に、せん茶(粉末)を混ぜる。 ③ 釜に牛乳を入れて85℃まであたため、②を加えよく混ぜる。 ④ ①に③のプリン液を注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。 ※せん茶(分量外)やホイップクリームで飾り付けるのもおすすめです。		

抹茶の和風ブラウニー

	材 料	
	プレミックス粉(ホットケーキ用)	7.5 g
	牛乳	5.0 g
	生クリーム	2.5 g
	せん茶(粉末)	0.06 g
	甘納豆	2.0 g
	ホワイトチョコレート(フレーク)	10.0 g
	アルミカップ(角)	1 個
作 り 方		
① ホットケーキミックス、せん茶、牛乳、生クリーム、ホワイトチョコレート(半量)と甘納豆を混ぜ合わせる。 ② アルミカップに①を入れる。 ③ ②に残りのホワイトチョコレートをかける。 ④ オーブンで焼く。(170℃、約 20 分)		



3 静岡茶食育教材・参考資料

学校で静岡茶の食育を行う際に利用できる教材や、参考資料等です。

1 ●デジタル教材

授業や給食の時間の教材として、また児童生徒がタブレット等で見るなど、幅広く利用できます。

データは下記 URL からダウンロードしてください。

https://drive.google.com/drive/folders/1Ft4Uym3xLMyfoQqU0kX_rbusN3Uw0Lgl?usp=sharing

① 静岡茶クイズ「お茶博士になろう」



パワーポイントで作成してあります。スライドショーにして御利用ください。

クイズは全6問！クイズ→こたえ→豆知識（博士の茶知識）の構成となっています。また、「日本茶の種類」と「お茶のおいしい淹れ方」についての動画も入っています。給食の時間に一日1問ずつ、大きく印刷して掲示資料などに活用できます。

② 【動画】いろいろな日本茶



クイズのパワーポイントに入っている動画です。動画だけの使用もできます。

いろいろな日本茶は、静岡県らしく、深蒸し煎茶や、ぐり茶も紹介しています。お茶についてのコメントは最小限にしてありますので、必要に応じて補足説明してください。

③ 【動画】お茶の正しい淹れ方



お茶の淹れ方は、5年生家庭科の教科書に沿った内容になっています。ぜひ、5年生家庭科の授業等で御利用ください。

★クイズ(PDF)、動画(YouTube版)は県教育委員会 HP にも掲載しています。

静岡茶食育教材 検索

2 ●ふじのくに茶の都ミュージアム 貸出教材「茶ミュージット」

実物のお茶の葉を観察したり、お茶の香り成分をかぎ比べたりできるキットです。

緑茶や紅茶の香りの成分
をかぎ比べてみよう！

日本や世界のお茶を
見てみよう！

「カテキン」「カフェイン」の
結晶をのぞいてみよう！



この他、
 ・お茶の葉の標本
 ・お茶を使った製品
 ・輸出用茶箱に貼られた
 蘭字のぬり絵 など
 がひとつのコンテナに
 収納されています。

【備考】

- ・利用料は無料です。ただし返却の配送に掛かる費用のみ利用者負担となります。
- ・貸出期間は、2週間（運送期間を含む）です。
- ・利用開始2週間前までに、右記に予約状況を確認し、申請書を提出してください。

【問い合わせ先】

ふじのくに茶の都ミュージアム
 TEL：0547-46-5588
 FAX：0547-46-5007
 メール：chamuseum-gakugei@pref.shizuoka.lg.jp

3 ●お茶のパフレット(データ利用)

静岡のお茶の歴史や産地、お茶の種類、効能等について分かりやすくまとめたパンフレットで、データ利用が可能です。タブレット等での調べ学習に、利用してみてもはいかがでしょうか。

★小学生向け★
 ワクワクお茶の
 たんけん隊



★中学生向け★
 お茶のしずおか



【備考】

- ・パンフレットのデータ利用を希望する場合は、右記に連絡し、申請書を提出してください。

【問い合わせ先】

(公社) 静岡県茶業会議所
 TEL：054-271-5271
 FAX：054-252-0331
 メール：shizucha@mail.wbs.ne.jp

4 ●その他 静岡茶に関する資料いろいろ

静岡県のHPには、下記の資料データを掲載しています。
ダウンロードして、調べ学習のほか、おたよりや掲示物の資料として御活用ください。

【こどもお茶小事典】



静岡のお茶のすべてが分かる！
お茶博士になれる1冊！
一部を抜粋して、おたよりや掲示、お茶クイズなどにも幅広く活用できます！

★ダウンロードはこちら↓↓↓

http://www.pref.shizuoka.jp/sangyou/sa-340/2012ocha_shou_jiten.html



最初～P88まで



P89～最後まで

【取組事例集】



日本茶アドバイザー資格を取得した栄養教諭等の取組事例集（令和2年3月発行）です。

★ダウンロードはこちら→

<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/kk-120/kyusyoku/index-k.html>



【YOMOっと静岡茶】



お茶博士がふじっぴーの疑問に答えてくれる！
教科とお茶を関連付けて紹介しています。各教科のなかで、ほっと一息、お茶の小話としても活用できるかも！？

★ダウンロードはこちら↓↓↓

<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/kk-120/kyusyoku/index-k.html>



【お茶の給食献立集】※日本茶業中央会 HP



お茶を使った献立が4月～3月の季節に合わせて掲載されています。また、食育メモやお茶コラムもあり、給食時の食に関する指導として活用できます。

★ダウンロードはこちら→

<http://www.nihoncha.or.jp/publication.html>



4 日本茶アドバイザー資格取得者一覧

令和4年4月現在、静岡県内の小中学校、特別支援学校には、58名の日本茶アドバイザー資格を持つ栄養教諭等が在籍しています。お茶の食育を行う際には、お近くの栄養教諭等にぜひ御相談ください。

No.	地区	所属	職名	氏名
1	沼津市	沼津市立原小学校	栄養教諭	横田貞子
2	沼津市	沼津市立今沢中学校	栄養教諭	吉川美紀
3	熱海市	熱海市立第一小学校	学校栄養職員	山口つる子
4	三島市	三島市立佐野小学校	栄養士	田原佑子
5	富士宮市	富士宮市立北山小学校	栄養教諭	長谷川裕恵
6	伊東市	伊東市立西小学校	栄養士	白井智子
7	伊東市	伊東市立八幡野小学校	介助員	三好静江
8	富士市	富士市立広見小学校	栄養教諭	中村薫
9	富士市	富士市立丘小学校	栄養教諭	今村祐子
10	富士市	富士市立鷹岡小学校	臨時学校栄養職員	菊池晴美
11	富士市	富士市立今泉小学校	教諭	鈴木弘美
12	御殿場市	御殿場市立富士岡小学校	教諭	桃井伴子
13	御殿場市	御殿場市立原里小学校	栄養教諭	内田鈴乃
14	裾野市	裾野市立深良小学校	臨時学校栄養職員	小川かほ里
15	裾野市	裾野市立西小学校	栄養教諭	山崎南津代
16	西伊豆町	西伊豆町立田子小学校	臨時学校栄養職員	山田比呂子
17	小山町	小山町立北郷小学校	臨時学校栄養職員	田中紀子
18	島田市	島田市立大津小学校	栄養教諭	佐野聖乃
19	島田市	島田市立初倉小学校	栄養教諭	久保田由美子
20	焼津市	焼津市立和田中学校	栄養教諭	内川恵美子
21	焼津市	焼津市立和田中学校	栄養教諭	前島清子
22	掛川市	掛川市立北中学校	栄養教諭	立ヶ谷静渚
23	掛川市	掛川市立城北小学校	栄養教諭	塩崎泰乃
24	掛川市	掛川市立大坂小学校	栄養教諭	川崎千鶴
25	掛川市	掛川市立東中学校	栄養教諭	齋藤裕香子
26	藤枝市	藤枝市立大洲小学校	栄養教諭	宮城和奈
27	御前崎市	御前崎市立第一小学校	栄養教諭	石橋やよい
28	御前崎市	御前崎市立浜岡中学校	栄養教諭	飯田健史

No.	地 区	所 属	職 名	氏 名
29	袋井市	袋井市立袋井東小学校	栄養教諭	小林美穂子
30	湖西市	湖西市立白須賀小学校	臨時学校栄養職員	小林智賀子
31	湖西市	湖西市立新居中学校	臨時学校栄養職員	平野史子
32	牧之原市	組合立牧之原中学校	栄養教諭	見崎由美子
33	牧之原市	牧之原市立細江小学校	栄養教諭	矢入陽子
34	牧之原市	牧之原市立相良小学校	栄養教諭	曾根美由樹
35	吉田町	吉田町立住吉小学校	栄養教諭	平井健児
36	静岡市	静岡市立富士見小学校	主査（学校栄養職員）	大橋由紀
37	静岡市	静岡市立千代田東小学校	臨時学校栄養職員	松田歩美
38	静岡市	静岡市立賤機南小学校	臨時学校栄養職員	青木千穂
39	静岡市	静岡市立清水第八中学校	栄養教諭	梶山誉子
40	静岡市	静岡市立賤機中小学校	栄養教諭	眞野由紀子
41	静岡市	静岡市立麻機小学校	臨時学校栄養職員	山内美香
42	静岡市	静岡市立清水第四中学校	講師	大石美代子
43	静岡市	静岡市立豊田中学校	教諭	木下郁美
44	浜松市	浜松市教育委員会	臨時栄養職員	小城登志代
45	浜松市	浜松市立積志小学校	栄養教諭	野間里佳
46	浜松市	浜松市立積志小学校	教諭	平野晶子
47	浜松市	浜松市立佐鳴台小学校	栄養教諭	原田文恵
48	浜松市	浜松市立三ヶ日西小学校	栄養教諭	堤真弓
49	浜松市	浜松市立与進小学校	栄養教諭	竹山泰子
50	浜松市	浜松市立井伊谷小学校	栄養教諭	石原由美
51	浜松市	浜松市立北浜中学校	栄養教諭	松本通子
52	浜松市	浜松市立春野中学校	学校栄養職員	金指珠心
53	県立	県立沼津特別支援学校	臨時学校栄養職員	齋藤ひとみ
54	県立	県立藤枝特別支援学校	教諭	鷺巣由里子
55	県立	県立静岡北特別支援学校	教諭	鈴木由美
56	県立	県立伊豆の国特別支援学校	栄養教諭	石井紀子
57	県	県総合教育センター教育相談課	教育相談課長兼教育相談班長	木野かおり
58	県	県教育委員会健康体育課	教育主幹	眞田麻貴





静岡県茶の愛飲に関する取組事例集

発行 令和4年5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3年4月 裾野市立東小学校における授業の様子
令和4年2月 静岡市立銭機中小学校における授業の様子