

食育だより



お茶について

令和7年度(2025年度) No.5
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

新茶の季節になりました。みなさんは、ふだん緑茶を飲みますか？ペットボトルのものが身近になり、急須でお茶を入れる機会は少ないのではないのでしょうか。



八十八夜～茶摘み



3年生の音楽では、今“茶つみ”の歌を学習しています♪



「八十八夜」の読み方を知っていますか？
小学校3年生の音楽教科書に掲載されている“茶つみ”の歌でも歌われるとおり、

八十八夜は「はちじゅうはちや」と読み、立春の日から八十八日目をいいます。

八十八夜は、農作物の多くが新芽を出したり、育ちはじめるころです。そのため、種まきや田植え、お茶を摘む作業が行われる時期で、農業をする人にとって大切な日とされています。

2025年の立春(節分の翌日)は、2月3日。そこから88日数えた5月1日の木曜日が八十八夜です。八十八夜のはお茶の新芽がでそろう時期で、茶摘みが始まります。この時期に摘まれたお茶は“新茶”または“一番茶”といい、栄養素が豊富でおいしいといわれています。



図書館の給食の本コーナーにも、お茶の本があります！
読んでみてくださいね。



給食でお茶メニュー

“5月は、お茶の季節”と少しでも感じてほしいと思い、給食にもお茶を取り入れています。
前期課程では『昆布と抹茶のふりかけ』後期課程では『抹茶プリン』ができました。
『抹茶』とは、強い日差しが当たらないように育てた茶葉(甜茶)を粉末にしたものです。一般的に飲まれている緑茶よりも、旨味が強いのが特徴です。



前期課程
ふりかけ



後期課程
抹茶プリン

★今月の動画『八十八夜』

豊中市内の子どもたちに、より食に興味を持ってもらうため、毎月テーマを設定し豊中市内の栄養教職員で動画を作成しています。作成した動画は、毎月市内小・中学校の児童・生徒(保護者)へYouTubeの限定配信をしており、給食時間に視聴しています。今月のテーマは、『八十八夜』です。
2分30秒程度の動画で、お茶について説明をしています。
ぜひお家でもご覧ください！



Youtube 用 QR コード

麦茶は“お茶”?? ○か×か??

答えは×。麦茶は“お茶”ではなく、“お茶以外の飲み物=茶外茶”という分類になります。
“お茶”の定義は、“チャノキ”という葉から作られるものとされています。緑茶も紅茶もウーロン茶もすべて同じツバキ科の“チャノキ”から作られ、緑茶向きの中国種と紅茶向きのアッサム種に大別されます。



お茶の花
10～12月ごろに
白いツバキに似た
花が咲きます

麦茶の原料は“大麦の実”であり、茶葉ではありません。



裏面に続きます

5年生 家庭科“湯をわかしてお茶をいれよう”



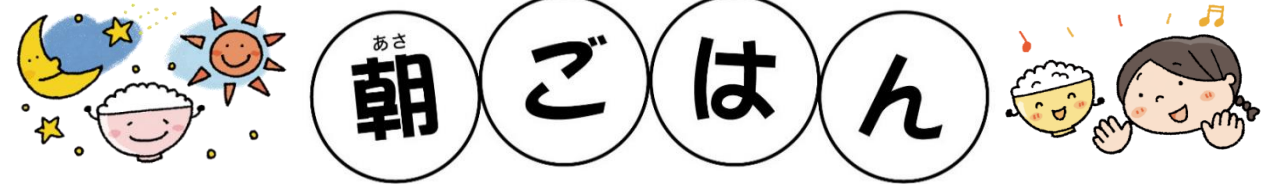
5年生から家庭科の学習が始まります。初めての調理実習として、ガスコンロを

安全に使えるようになるため、お湯を沸かして、急須を使って緑茶を入れるという学習があります。その事前授業として「調理実習で使用する調理器具」にや「急須の使い方」「お茶について」を学習しました。麦茶がお茶ではないこと知らない学園生がいる反面、「麦の実だから茶ではない」と理解していた学園生もいました。



6年生 家庭科“朝食を食べよう”

6年生の家庭科では、朝食の大切さや朝食のおかずを考える学習をしました。「なぜ朝食が大切なのか？」という質問に「頭が働く」「しんどくならない」「イライラしない」「熱中症にならない」などの答えがあり、概ね朝食の良さは理解しているようでした。次の時間は、「どんな朝食がよいか？」をテーマに献立を考えていきます!

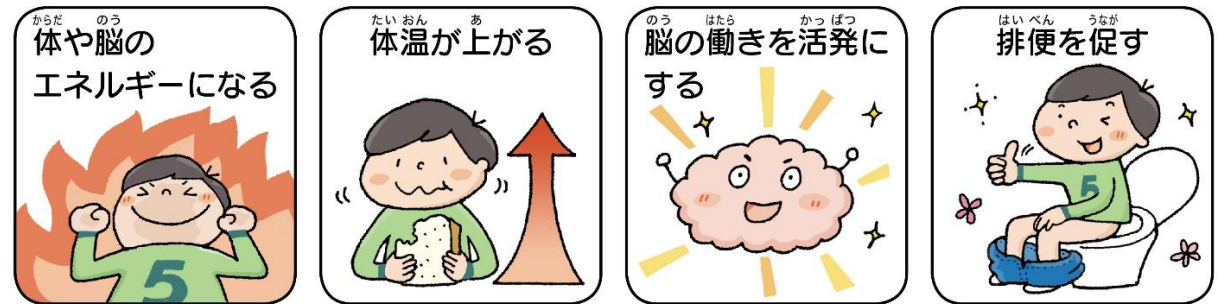


みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか?

さくら学園では、2週間に1回のペースで授業の前に「庄内さくら学園応援団」のみなさんが『朝ごはん食べよう会!』を開催してくださっています。

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がとれます。夏になるにつれ、熱中症が話題になりますが、朝ごはんは熱中症予防になると言われます。朝ごはんの良さはわかるものの、実際は食べてきていない...という学園生もみられるので、朝ごはんはしっかり食べてきてほしいと思います。

朝ごはんの効果



お知らせ



個別の相談指導について

偏食、肥満・やせ傾向にある学園生など、健康に関する個別性の高い課題について改善のために相談指導を行います。気になる方は高木まで、ぜひご連絡ください。

5・6年生 給食委員会

委員会活動は、学校をよりよくする

ため学園生が主体的に行っています。給食委員会は、後期課程から

構成される保健委員会の下部組織として、5・6年生から構成されるメンバーでチーム活動を行います。第1回目の給食委員会では、活動内容案を出し合いました。

学園生に対しての啓発活動として「ポスター作り」や「動画作り」をしようと意見が出ました。その啓発内容は、「給食を残さないように食べる」「よくかんで食べる」「マナーを守る」

「楽しく食べる」などです。給食時間に気をつけてほしいことなど、ポスターや動画を作成することが決まりました。最後に、今年度の給食委員会のめあては【のこさず、むりせず、マナーよく】と決まりました!

学園生主体の委員会活動で、さらに給食時間がよいものになれば嬉しいです!

めあては...
のこさず、むりせず、マナーよく!

