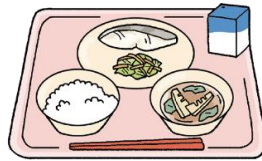




食育だより



お茶について

令和8年度(2026年度) No.3 豊中市立上野小学校 栄養教諭

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。

2026年の立春(節分の翌日)は、2月4日。そこから88日数えた5月2日の土曜日が八十八夜です。八十八夜の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。今年、『抹茶プリン』を提供しました。『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。給食でのお茶プリンは、好みが分かれていました。苦味が苦手という児童から、甘いからもう少し苦くても良い…など。味の好みは人それぞれだと感じました。



★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月こどもの日メニュー

5月5日は『こどもの日』です。『端午の節句』ともいいます。

子どもたちの健やかな成長と幸せをお祝いする日です。

給食では、毎年こどもの日メニューをだしています。

5月5日はGWのため、少しはやいですが連休前に

実施しています。今年は5月1日にこどもの日メニューを

提供しました。メニューは、ごはん・牛乳・白身魚団子の

すまし汁・こいのぼりハンバーグ(ケチャップ)・ピーマンと

たけのこのオイスターソース炒め・かしわ餅でした。



スチームコンベクションオーブン
という大きなオーブンで、こいの
ぼり型のハンバーグを焼きました。
ケチャップで目などをつける
と、よりかわいい仕上がりに
なります!

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児童が

主体的に行っています。第1回目の給食委員会は、

委員長などや今後の活動内容などを決めました。

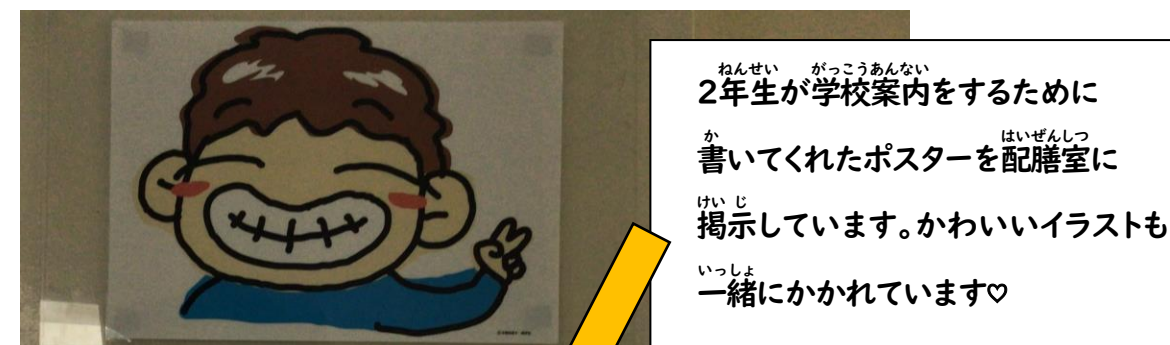
上野小学校の給食委員会メンバーは、給食時間に

なくてはならない存在です!全校児童が給食を

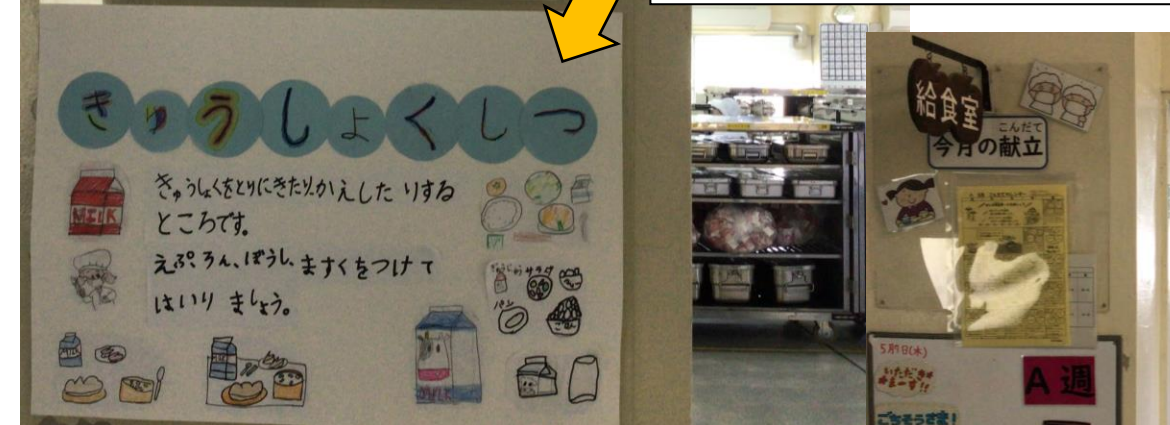
食べるため、無事配膳ができるように児童の見守りを

してくれています。また、給食時間が終われば、配膳室でのお手伝いなどを毎日交代でして

くれていて、とても心強い存在です。



2年生が学校案内をするために
書いてくれたポスターを配膳室に
掲示しています。かわいいイラストも
一緒にかかれています♡



給食時間がより良くなるよ
う、委員会でも取り組んでい
きたいと思っています!

毎日、翌日の献立を
ホワイトボードに書いて
くれています。明日の
献立は何か?と見て
みてください!



個別の相談指導について

栄養教諭の職務の一つとして“個別指導”があります。

偏食、肥満・やせ傾向にある児童など、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。