出前授業

スカイプログラム

10 食育-23

No. 220

「おいしいお茶のいれ方」教室

～日本の伝統食品「お茶」の文化を伝える食育活動～

家庭科　伝統・文化　総合（食育）

(1) ねらい　　私たちの食生活は、ライフスタイルの変化により多様化が進む中、「食」の安全性、食の海外依存、伝統的な食文化の衰退、少子高齢化にともなう健康問題などが話題となり、日本型食生活の良さがあらためて見直されてきています。

お茶は**「おもてなしの心」**を表す伝統文化であり、古来より日本人の生活に密着した生活飲料です。

(2) 対　象　　・小学３年～中学３年生
・地域・保護者の方にもご案内をお願いします。

(3) 外部講師　　（株）伊藤園 社員

(4) 形　式　　・所要時間　１単位時間　（土・日曜授業要相談）
・ クラス単位で教室・家庭科室等で実施
・複数クラスの場合はご相談ください。

(5) 内　容　　「お茶」にまつわる ① 歴史と文化、② 健康性、③ おいしいいれ方を学習します。
スライド（パワーポイント）と資料をもとに、実技を伴う授業です。
①「お茶の種類」(5分)　　「緑茶・紅茶・烏龍茶は、同じ木の葉からできます。」
②「お茶の文化と歴史」(5分)　　「お茶は、薬として飲まれ始めました。」
③「お茶の健康性」(5分)　　「カテキンやテアニンなどは、からだに良い成分です。」
④「お茶のいれ方（体験）」(30分)「茶葉の量、お湯の温度、抽出の時間が大切です。」

～「きゅうす」で、おいしい「お茶の入れ方を体験しよう！～

※ お茶のうま味を楽しむ入れ方　　※ 香りを引き出し、さっぱりとした渋みを楽しむ入れ方　など

(6) 費　用　　「 無　料 」
事後に、簡単なアンケートをお願いいたします。

(7) 申込み　　スカイ出前授業申込書　実施２ヶ月位前まで⇒ メールにて事務局へ
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細は、講師の方と学校担当者で打ち合わせてください。