

「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 **外部人材派遣申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
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してください。