

# 食育だより

平成30年 5月 No. 2  
大阪市立大隅東小学校  
(作成：東淀川区栄養教諭)

保護者のみなさまへ

## お茶の種類いろいろ

お店に行くと様々なお茶が売られています。緑茶と一言と言っても、何種類もお茶があるのがお茶文化の特徴です。昔から、飲み継がれてきたお茶をこれからも大切にしていきたいと思います。

## お茶の種類

お茶はツバキの仲間です。緑色の葉をつけた高さの低い木です。緑茶や紅茶、ウーロン茶、プーアル茶は、元は同じ「茶の木」の葉の新芽を摘んで加工したものです。摘んだ後の製法の違いで分類されます。また、麦茶は大麦から作られる広い意味でのお茶（茶外茶）に分類されます。

茶の木  
↓  
茶葉

不発酵茶→緑茶

煎茶  
玉露  
抹茶  
番茶  
ほうじ茶  
玄米茶 など



半発酵茶→ウーロン茶 など  
全発酵茶→紅茶 など  
後発酵茶→プーアル茶 など



茶外茶→麦茶、黒豆茶、昆布茶、とうもろこし茶 など



## 緑茶の種類

＜煎茶＞緑茶の代表的なもの。摘み取った茶の新芽を蒸し、丹念に揉み、乾燥させて作ったお茶。

＜玉露＞新芽に覆いをかけて直射日光を避けて育て、煎茶と同じ工程で作ったお茶。



＜玄米茶＞炒った玄米に番茶や煎茶を同量の割合で加えたお茶。さらに抹茶を加えたものもあります。

＜抹茶＞玉露と同じように日光を避けて育てた新芽を蒸した後、揉まずに乾燥させ、茎や葉脈を取り除いて石臼などで粉状にしたお茶。

＜番茶＞夏または秋摘みの大きく硬めの茶葉で、煎茶と同じ工程で作ったお茶。

＜ほうじ茶＞番茶や煎茶を炒って作ったお茶。香ばしい香りとすっきりとした味わいが特徴。

## 夏も近づく八十八夜

節分の翌日「立春」(2月4日頃)を1日目として数え、88日目にあたる日が「八十八夜」です。毎年5月2日頃になります。末広がりの「八」が重なることから、この日につんだお茶はとても縁起がよいとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれました。

## お茶の働き



## ビタミンC

緑茶には、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めて、風邪を予防します。また、コラーゲンの生成に役立ち、肌の調子を整えます。

## カフェイン

緑茶や紅茶、ウーロン茶などには、カフェインという苦み成分が含まれています。疲労回復やストレス解消効果がありますが、多量の摂取には注意が必要です。



## 茶外茶の★麦茶★

麦茶は、大麦の種子を炒って作った広い意味でのお茶です。茶葉から作られるお茶と違い、カフェインが含まれていないため、子どもの水分補給に適しています。



## おすすめお茶メニュー (給食の献立より)

### 「抹茶ういろう」

材料 (4人分)

- ・上新粉 100g
- ・抹茶 小さじ1/2
- ・砂糖 50g
- ・水 200ml (1カップ)

作り方

- ①砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。(かたまりがなくなるまで均一に混ぜてください。)
  - ②そこに水を加え、よく混ぜ合わせる。(泡立て器をご使用ください。)
  - ③耐熱容器に入れ(ふたあり)、25～30分間程度、蒸し器で蒸す。
- ※蒸し器がなくても、大きな鍋にざるやこし器をセットすれば代用できます。

