

食育だより



令和7年5月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

新茶の季節がめぐってきました。5月1日は八十八夜。給食で新茶を味わいました。
今回の食育だよりでは、5月1日の給食について取り上げます。

きゅうしょくだいすき

令和7年5月1日

八十八夜(はちじゅうはちや)



暦のうえで春が始まる『立春』から数えて八十八日目をむかえました。今日は、八十八夜です。春から夏にかわるこの季節に、特においしい お茶の葉っぱをつみとります。新茶といえます。

〇×クイズ

問題 お茶の葉っぱをお湯につけると、お茶になる。〇か×か。

A ○ お茶ができる

B × お湯のまま。お茶はできない。



新茶は、この春に芽吹いた『新芽』とやわらかい葉をつんでつくります。お茶の葉っぱをお湯につけます。しばらくおいても、透明なお湯のままです。お茶にはなりません。
では、新茶はどのようにつくのでしょうか。
まず、つみとったお茶の葉っぱを蒸気で蒸します。蒸す時間は、

30秒から1分ほど。蒸すことで、お茶の葉っぱがやわらかくなります。やわらかくなったお茶の葉っぱを 手を使ったり、機械を使ったりしてもみます。もむことによって、葉っぱに小さな傷がつかます。傷がつくと、水やお湯につけたときに、お茶の香りや味、色が出やすくなります。最後にお茶の葉っぱをかかわします。こうして、新茶ができあがります。

今日のお茶は、鹿児島県南九州市知覧町の茶畑で、農家さんが育ててくれた「知覧茶」です。白玉だんごと一緒に、お茶会を楽しんでください。(答えB) 味わいカードに新茶を味わって感じたこと、お茶会の感想を書いてみてください。



しん 新たまねぎ

千葉県白子町の畑で農家さんが育ててくれました。

豚丼にたっぷり入れました。



*「きゅうしょくだいすき」は各学級毎日配るお手紙です。

【5月1日の給食】

- ・牛乳
- ・豚丼
- ・小松菜と油揚げの海苔おかか和え
- ・新茶
- ・白玉だんご きなこ



●毎日の給食

●給食メモ

『きゅうしょくだいすき』
本校のホームページ **新着情報** で
見ることができます。

水出し新茶のいれかた

湯冷まし 1 L

(またはミネラルウォーター【軟水】)

茶葉 4 g

お茶パック 1 袋

- ①麦茶ポットなどに水を入れる。
- ②お茶パックに、茶葉を入れる。
- ③水に茶葉を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
(ふったりせずにおいておく)

193枚の味わいカードが届きました。一人一人、感じたこと、考えたことを言葉で表現してくれてありがとう。全部紹介できず、ごめんなさい。いくつか味わいカードを紹介します。



ばくは新茶がとてもおいしかったです。ばくはおばあちゃんの家で狭山茶をのみます。今日のお茶もおいしかったです。

緑茶はやさしい苦さでごくごく飲めました。

にがみがほどよくておいしかったです。前に調理じっしゅうの時につくったお茶とまたちがう味がしておいしかったので、またのみたいです。

ピンク色や緑色のおだんごがあってもかわいかったです。そして、きなことおだんごがとてもあっておいしかったです。お茶もつめたくておいしかったです。次のおだんごはどんなおだんごか楽しみです。

新茶はこくてあまくておいしかったです。特に下らへんのお茶がのうこうでした。三色だんごと新茶があって良かったです。

新茶のにがみが口いっぱいひろがって新茶って感じがしました。

にがかったけど、つめたくておいしかった。

新茶がおいしくて、またのみたいです。

のんだ新茶はほどよい冷たさやさわかさがいい加げんで、とてもおいしかったです。

とてもきれいな黄緑色でした。

今日のお茶がフレッシュで冷たくておいしいと思いました。

しん茶はすこし苦かったけど、だんごと食べるとすごくおいしかったです!!

にがいと思ったけど、体育のあとだったので、冷たくておいしかったです!!

少し苦味があり、すっきりした大人の味でおいしかったです。(5年生)

八十八夜以外の時も出してほしいです。

緑茶がおばあちゃんの家みたいにおいしくて、4年生になってのめるようになってうれしいし、おいしかったのでまたのみたいです。

今日の新茶はすこし薄かったけれど、おいしかったです!来年はもっとこのがのみたいな…

おちゃとおもちがあっついておいしかったです。またのみたいです。

ほんのりにがくて、でもにがすぎなくて、すごくいいかおりでおいしかったです!まただしてほしいです!

緑茶ともちがあつてとってもおいしかったです。和風の料理を食べてとてもおいしかったです!

新茶がほろにがでなじみ深い味でおいしかったです。

少し苦かったけど、甘みがあつてすぐのみやすかったです。毎週でてほしいぐらいおいしかったです。また、だしてください。

ほろ苦いところもあり、とてもおいしかったです。何回もおかわりしたので、場所によって味のちがいを知れておいしかったです。



とてもさわやかなお茶の味がしました。

今日の新茶やおだんごはとてもおいしかったです。ほかのきせつのきゅうしょくもたのしみにしています。

しん茶がこくておいしかったです。

しんちゃがちょっとさいごにがかったけど、おいしかったです!たまにしかのめないからゆっくりあじわいました。



かごしまけんみなみきゅうしゅうし
鹿児島県南九州市
ちらんちょう
知覧町