

5月

# 給食たより

静岡県立浜名特別支援学校  
令和7年5月8日

静岡県健康づくりイメージキャラクター

「ちゃっぴー」↓

## 新茶の季節です

静岡県は、お茶の生産量全国第2位です。(第1位は鹿児島県。)年間にお茶(葉)を購入する金額は、静岡市が全国第1位、浜松市が第2位です。(宮崎市が第3位。)静岡で作られているお茶は香りが良く、旨みや甘味のバランスが素晴らしいと言われています。今しか味わうことができない新茶の風味を、この時期に是非楽しみたいですね。



緑茶にはウイルス感染の予防に効果があることが分かっていますが、さらにお茶のいれ方で、異なるお茶の効用が得られることが分かっています。水出した後のお茶の葉に熱いお湯を注いで飲むと、無駄なく両方のカテキンを摂ることができるのでおすすめです！裏面にあるように2種類のカテキンを摂ることが、ウイルス感染の予防にかなり有効であると言えますね。

## 緑茶に含まれる成分と効果



### カテキン類

- ◆ 生活習慣病や老化の予防
- ◆ 殺菌作用
- ◆ むし歯予防
- ◆ 高血圧予防
- ◆ 肥満予防

### テアニン

- ◆ リラックス効果

### ビタミンC

- ◆ 血管や皮膚を健康に保つ
- ◆ 抗ストレス作用

### カフェイン

- ◆ 目覚まし効果
- ◆ 利尿効果



# お茶のいいいれ方

抗ウイルス作用のある  
「エピガロカテキン  
ガレート」が多い

- ①人数分の茶わんにお湯を8分目ほど注ぎ、70℃くらいに冷ます。  
(茶わんに触れることができるくらいが目安)

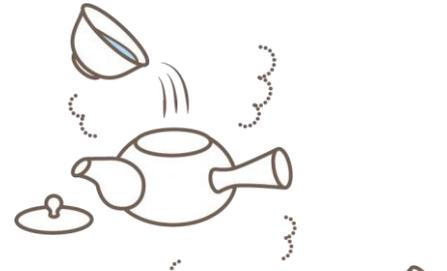


お湯はよく沸騰させたものを使いましょう。

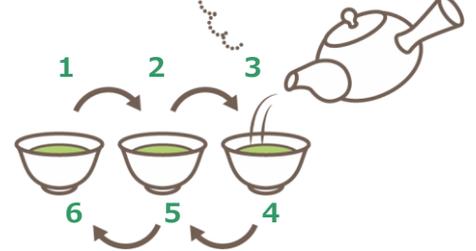
- ②お茶の葉を急須に入れる。  
一人分はティースプーン1杯。  
(2~3g)



- ③冷ましたお湯を急須に注ぎ、1分間待つ。(深蒸し茶の場合は30秒)



- ④濃さや量が同じになるように  
少しずつ回しつぎ、最後の一滴まで注ぎきる。



粘膜免疫系の働きを高め、  
病原体の侵入を防ぐ働きがある  
「エピガロカテキン」が多い

# 冷茶のいいいれ方



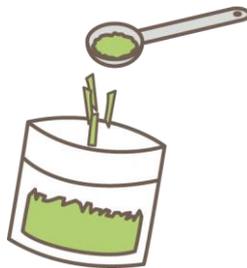
## 用意する物

- ◆ 茶葉 ◆ 冷茶ポット
- ◆ 水 ◆ お茶パック



茶葉の量は、水1リットルに対して  
10~15g程度。

- ①お茶パックに、茶葉を入れます。  
(お茶パックにゆとりがある方が、  
お茶がよく出ます。分量の茶葉を  
分割してパックに詰めてもよいで  
しょう。)



- ②冷茶ポットに、お茶パックを  
入れ、水を注ぎます。



- ③冷蔵庫で冷やして、じっくり待ち  
ます。(3時間以上。夜作ってお  
けば、翌朝には冷茶が出来上  
がります。)



- ④出来上がりです。薄いと感じ  
るときはポットの中を箸等で  
やさしくかき混ぜるか、ポット  
を上下返してください。

