

### 静岡県産茶葉（リーフ茶）等の配布について

静岡県では、「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」に基づき、小中学校において静岡茶を飲む機会及び静岡茶の食育の機会を確保することにより、児童生徒の静岡茶の愛飲を促進するため、茶業関係者と連携して推進を図っています。

長引く新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う影響の中、国は生産者等の販路多様化等を促進することを目的に国庫補助事業を創設しました。

この度、国庫補助事業を活用して、JA 静岡経済連や農協、茶業関係団体等から、児童生徒の静岡茶に関する理解や知識を深め、学校や家庭における愛飲の推進及び定着につなげることができるよう静岡茶を提供していただきましたので配布します。

つきましては、**給食時間や休み時間などに飲用できるように、水筒にお茶を入れて持参していただきますよう、御協力をお願いいたします。**

#### 【おいしいお茶の淹れ方】

目安よりも少し多く入れるのが、簡単においしくいれるコツかな。

#### 1 茶わんにお湯を入れる

人数分の茶わんに、一度沸かしたお湯を入れま  
す。茶わんを温め、お茶をいれるのに適した温度  
までお湯を冷ますためです。  
お茶はお湯が熱いと苦味が、冷めると甘みが  
出るので、新茶などのさわやかな香りやうまみを  
楽しみたい場合は70℃以下のぬるいお湯、強い  
香りと渋味がほしいときは、少し熱めのお湯が  
いいでしょう。



#### 2 お茶葉を急須に入れる

分量は1人分がティースプーン1杯(2~3g)くら  
いが目安です。1人分だけいれる場合は、少し多  
めにティースプーン1杯半(5g)くらいがいいでし  
ょう。



#### 3 冷ましたお湯を急須に入れる

茶わんの中で冷ましたお湯を、急須にうつしま  
す。葉が開くまで、1分ほど(深むし煎茶だと30秒  
ほど)待ちます。



#### 4 茶わんに順番につぐ

濃さが同じになるように、少しずつ回しつぎ、  
最後の1滴までしぼりきります。



動画で見よう！  
「お茶のおいしい  
いれ方」



静岡県経済産業部農業局お茶振興課よりお知らせ

静岡茶を飲んでより健康に！



静岡茶を飲んで健康的な学校生活を送ろう！

静岡県では、「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」に基づき、「マイボトル持参運動」に取り組んでいます。

水筒にお茶を入れて学校に持って行こう！

## 1 緑茶のカテキンは、インフルエンザウイルスの感染を防ぐ効果があります



インフルエンザウイルスは喉の細胞にくっついて人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞にくっつくのを抑えることで、感染を防ぐ効果があります。



カテキンが風邪を防ぐしくみ

## 2 緑茶の成分が体の免疫力を高めます

緑茶に含まれるカテキン類やビタミンCには体の免疫力を高める効果があります。

小学生約2,600人を対象とした調査では、緑茶を1日1～5杯、週6日以上飲むと、インフルエンザの発症が約40～50%減少する結果が報告されています。

