



令和7年

5月

No.41

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

立春（2月4日ごろ）から数えて88日目（5月初めごろ）を八十八夜と言い、新茶の摘みごろです。

冬の寒さの中で、養分を蓄えたお茶の新芽は、栄養素もうま味も豊富！この時期に味わいたいものです。



もとは同じ！緑茶・紅茶・ウーロン茶の巻

1

おづみんは、
何のお茶が好き？



緑茶！



2

緑茶も紅茶もウーロン茶も、
もとは同じお茶の葉から
作られているって知ってた？



なんと！？



3

生葉

もとは
同じ茶葉！

発酵茶 完全に発酵
半発酵茶 少し発酵
不発酵茶 発酵しない



紅茶

ウーロン茶

緑茶



4

お茶の種類の違いは何の違い？

答え：発酵の具合（状態）

お茶には、リラックス効果があるほか、むし歯を予防する成分も含まれているよ。



風味の違いを
味わってみてね！

*つぎの「食育ひろば」は、9月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131