

食育ひろば

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) をハナハ夜と言い、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？



りょくちゃ
緑茶！



2

りょくちゃ
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？



3



もとは
おな
じゅぱ
同じ茶葉！

発酵茶 半発酵茶 不発酵茶
完全に発酵 少し発酵 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？

はっこう ぐあい じょうたい
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
ばよぼうせいふんふく
歯を予防する成分も含まれているよ。



ふうみ
風味の違いを
あじ
味わってみてね！

* つぎの「食育ひろば」は、9月です。

* 「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

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会