



りっしゅん かぞ にちめ はちじゅうはちや ざつ
立春から数えて88日目は「八十八夜」という雑

せつ ひ つ ちゃ の なが
節のひとつです。この日に摘んだお茶を飲むと長

い い ことし はちじゅうはちや
生きると言われています。今年の八十八夜は5

がつ にち にちはや まっちゃ つく
月1日です。1日早いですが抹茶ゼリーを作りました。

みなさん、食べてみてくださいね。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら たらわ
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



まっちゃ
抹茶ゼリー★○

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちゅうか
じゃがいもの中華サラダ★○*

ちゅうかふう
中華風コーンスープ○*

ちゅうかふうたきこ
中華風炊込みおこわ★○*