



きょう りっしゅん かぞ にちめ はちじゅうはちや
 今日は立春から数えて88日目の「八十八夜」で
 す。この日に摘んだお茶を飲むと長生きするとい
 われています。今日の抹茶ゼリーにもお茶を使っ
 ています。風味と苦みを味わってくださいね。



りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 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○

すあ
ごま酢和え*★

ぶたにく
豚肉とじゃがいものみそ煮○★*

ごはん★

わかたけじる
若竹汁*