



はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ
 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、
 ことし がつふつか はる なつ うつ か きせつ
 今年は5月2日です。春から夏へ移り変わる季節
 で、茶摘みの時期でもあります。「八十八夜に摘ん
 だ新茶を飲むと病気にならない。」といわれていま
 す。今日は八十八夜にちなんで、抹茶ゼリーをつくり
 ました。



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

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…*

抹茶ゼリー○★

ぎゅうにゅう
 牛乳○

ごま酢あえ*★

にくじゃが○★*

ごはん★

みそ汁○