



ちやめし 茶飯はほうじ茶をいれて炊いたごめしです。ほうじ
 ちや 茶はお茶の葉っぱをこうおんや高温で焼いているので、みどりいろ
 ではなく、ちやいろお茶になります。ほうじ茶には
 こころ からだ 心と体をリラックスさせる効能がありますよ。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がからだなかおも
 にどんなはたらきをするかをあらわしています。

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…*

キャベツとじゃこの
ごまだれ*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちくさや
千草焼き○*★

ちやめし
茶飯★○

しる
みそ汁★*○