

はちじゅうはちや りっしゆん 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。今日は八十八夜に  
 ちなみ、うじまっちゃ さんち きょうとふ りょうり つく  
 宇治抹茶の産地である京都府の料理を作  
 りました。たいたんとはきょうと ことば た  
 炊いたんとは京都の言葉で「炊いたもの  
 =煮たもの」という意味です。

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あらわ  
 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…\*



ぎゅうにゅう  
 牛乳○

ひた お浸し\*○★ まっちゃ 抹茶ゼリー○★

だいこん なまあ た  
 大根と生揚げの炊いたん\*○★

ごはん★ さいきょう 西京みそのみそ汁\*○