

5月20日(金)

まっ茶



かやくご飯

じゃがいものみそ汁

まっ茶いろいろ

牛乳

お茶は、茶の木から葉をつみとって蒸したものを、乾燥^{かんそう}させて作ります。これを粉にしたものが、まっ茶です。

「茶摘^ちみ」の歌にある「八十八夜」とは、立春（2月4日ごろ）から88日目のことです。この頃に茶摘^ちみが始まり、最初に収^{しゅう}穫^{かく}される新芽の部分は一番茶といって、新茶として出回ります。

茶摘^ちみ

夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉^{しげ}が茂る
「あれに見えるは茶摘^ちみじゃないか
あかねだすきに菅^{すげ}の笠^{かさ}」

| おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | |
|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|-----|
| 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 |
| 鶏肉 ちくわ けずりぶし 赤みそ 白みそ 白いんげん きな粉 | 牛乳 だしこんぶ きざみのり | にんじん さんどまめ 青ねぎ 抹茶 | キャベツ たまねぎ えのきたけ | 精白米 砂糖 じゃがいも 上新粉 | 綿実油 |