

5月20日(金)

かやくご飯

じゃがいものみそ汁

まっ茶ういろう

牛乳

まっ茶

お茶は、茶の木から葉をつみとて蒸したものを、乾燥させて作ります。これを粉にしたものが、まっ茶です。

「茶摘み」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。この頃に茶摘みが始まり、最初に収穫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。



茶摘み

夏も近づく八十八夜

野にも山にも若葉が茂る

あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきに菅の笠

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	牛乳	にんじん	キャベツ	精白米	綿実油
ちくわ	だしこんぶ	さんどまめ	たまねぎ	砂糖	
けずりいぶし	きざみのり	青ねぎ	えのきたけ	じゃがいも	
赤みそ		抹茶		上新粉	
白みそ					
白いんげん					
きな粉					