

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

5月2日(火)

# きょうのもりつけ

まっちゃむ  
抹茶蒸しパン

やま さち  
山の幸のスパゲティ



きゅうにゅう  
牛乳

ハムサラダ

きょう がつふつか はちじゅうはちや りっしゅん かそ  
今日5月2日は“八十八夜”です。立春から数えて88

にちめ はるしも おわ たね きせつ  
日目ということで、そろそろ春霜も終わって種をまく季節

になったことを意味しています。また、この日に摘んだお茶

は上等で、栄養価も高いということで、1990年からこ

の日を“緑茶の日”と決めました。この日にお茶を飲むと

長生きするとも言われています。緑茶の成分で注目され

ているのが“カテキン”です。今日は緑茶の中でも、その

体によい成分が丸ごととれる抹茶を使って“抹茶蒸しパ

ン”にしました。抹茶の香りを味わいながら食べてみてく

ださい。

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ