



シーフードピラフにはえびやあさりしやうを使用してい
 ます。あさりには貧血ひんけつを予防する鉄分てつぶん、骨粗鬆症こつそそうしやうを
 防ぐカルシウムみかくしやうがい、味覚障害あえんを予防する亜鉛あえんなどが
 多くおほ含まれており、積極的に食たべてほしい食品しょくひん
 のひとつです。

料理りやうりの後ろうしのマークは、その料理が体からだの中で主おも
 にどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちやうしを整ととのえる…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

チーズとコーンのサラダ○*

むぎい
麦入り具だくさんスープ★○*

シーフードピラフ★○*