



「のり」という名前は、ぬるぬるしているという  
 意味の「ヌラ」という言葉がもとになっていると  
 いわれています。日本では古くから食べられてい  
 て、江戸時代には養殖も始まっていたそうです。

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表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ごま酢あえ★\*

牛乳○

肉じゃが★○\*

のりの佃煮○

発芽玄米ごはん★

みそ汁○