



むぎ 麦ごはんには「米粒麦」という、かたち 形をお米そっく

りに加工した大麦を混ぜています。

しょくもつせんい 食物繊維が豊富で、ほうふ 食感があります。しっかりと

か 噛んで食べましょう。

りょうり 料理の後ろのマークは、その料理が しょうり 体の中で主に

はたら 働きをするかをあらわ 表しています。

エネルギーになる…★

きんにく 筋肉やほね 骨をつくるもとになる…○

からだ 体のちょうし 調子を ととの 整える…\*



ぎゅうにゅう 牛乳○

ぶたにく よしの や 豚肉の吉野焼き○

こ 粉ふきいも★

むぎ 麦ごはん★

く 貝だくさん汁\*○