



チャーハンには<sup>こめつぶむぎ</sup>米粒麦という、<sup>おおむぎ</sup>大麦を<sup>こめ</sup>米の<sup>かたち</sup>形や<sup>おお</sup>大きさを<sup>かこう</sup>そっくり加工したものを<sup>い</sup>入れています。<sup>こめ</sup>米だけより<sup>すこ</sup>少し<sup>あじ</sup>さっぱりとした味になり、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維もプラスされます。よく<sup>か</sup>噛んで<sup>あじ</sup>味わってみてくださいね。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の<sup>なか</sup>中で<sup>おも</sup>主に<sup>はたら</sup>どんな働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*



<sup>きゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>あお</sup>青のりビーンズポテト\*○

さけチャーハン★\*○

わかめもやしスープ\*○