

おかひじきは、<sup>み め かいそう</sup>見た目が海藻のひじきによく似た

<sup>やさい</sup>野菜です。シャキシャキとした<sup>しょっかん とくちょう</sup>食感が特徴です。

カレーは<sup>はやく</sup>早食いをしやすい料理なので、<sup>あいだ</sup>間にサラ

<sup>はさ</sup>ダを挟みながら、<sup>か</sup>ゆっくりよく<sup>た</sup>噛んで食べてくだ  
さいね。

<sup>りょうり うし</sup>料理の後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり からだ なか おも</sup>体の中で主

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 ほね</sup>筋肉や骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ ちょうし ととの</sup>体の調子を整える…\*



<sup>きゅうにゅう</sup>牛乳○

みかんヨーグルト\*○

チキンカレー★○\* おかひじきのサラダ\*