



おかひじきは、見た目が海藻のひじきによく似た野菜です。シャキシャキとした食感が特徴です。

カレーは早食いをしやすい料理なので、間にサラダを挟みながら、ゆっくりよく噛んで食べてください。

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…\*



きゅうにゅう  
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\*