



きょう 今日のごはんには、はつがげんまい はい 発芽玄米が入っています。うす 薄い  
 ちやいろ つぶ はつがげんまい げんまい すこ はつが 茶色の粒が発芽玄米で、玄米を少しだけ発芽させ  
 たものです。はくまい えいようか たか しよっかん 白米よりも栄養価が高いが、食感や  
 あじ た 味に食べにくさがある玄米を、げんまい はつが 発芽させることで  
 おいしく食べやすくしています。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも 体の中で主  
 にどんな 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 ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*

ごま酢和え\*★      ぎゅうにゅう 牛乳○  
 さけのちゃんちゃん焼き○\*★  
 はつがげんまい 発芽玄米ごはん★      のっぺい汁\*★○