

スープに押し麦おしむぎを入れています。押し麦おしむぎとは大麦おおむぎの  
 外皮がいひを取り除いた後のそに、蒸あしてローラーなどむで平たい  
 らにつぶしたものです。粒つぶの真まん中なかにまっすぐな  
 黒くろい筋すじがあるのが特徴とくちょうです。押し麦おしむぎは腸内環境ちようないかんきようを  
 ととの整はたらえる働はたらきがあります。



料理りようりの後うしろのマークは、その料理りようりが体からだの中なかで主おも  
 にどんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちようしを整ととのえる…\*

かぼちゃサラダ\*★ 牛乳ぎゅうにゅう○

カレーピラフ\*○\* 麦入り臭むぎいたくさんく

スープ\*○★