



げんまい しゅうかく こめ もみがら と のそ しょうたい
玄米は収穫したお米から籾殻を取り除いた状態

のものです。 わたし たちが 普段 食べている 白米 と 違

い、 ちやいろ こめ はつがげんまい げんまい
い、茶色いお米です。発芽玄米は玄米をわずかに

はっこう えいようか たか きょう はくまい
発酵させたもので栄養価が高いです。今日は白米

はつがげんまい ま
に発芽玄米を混ぜました。

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

にどんな なたら 働きをするかを あらわ
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…★

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…*



あぶらあ にびた
油揚げ入り煮浸し*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

さわらのごまみそマヨ焼き○★

はつがげんまい
発芽玄米ごはん★

さわにわん
沢煮碗○*