



「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでには88もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機会があり米作りも早く楽にできるようになりました。それでも稲を育ててお米を収穫するまでには沢山の手間がかかります。大切に育てられたお米、大事に食べてほしいです。



料理の後ろのマークは、その料理が体のなか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…\*

- 大豆と野菜の和え物\*○ 牛乳○
- 高野豆腐の卵とじ\*★
- ごはん★ みそ汁○\*