



むぎ 小麦ごはんには米粒こめつぶ小麦というお米こめそっくりかこうに加工し
 た大麦おおむぎを入れています。米粒小麦には食物繊維しょくもつせんいが
 豊富ほうふに含まれているので、おなかちようしの調子を整ととのえて
 くれる効果こうかがあります。お米こめにそっくりなので、ご
 はんまに混いわかんぜて違和感なく食たべることが出来できます。



りょうり うし 料理の後ろうしのマークは、その料理りょ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を表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

からだ ちようし ととの 体からだの調子ちようしを整ととのえる…*

キャベツとじゃこの
 ごまだれ*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

なまあ 生揚げなまあのそぼろに煮○★*

むぎ 小麦むぎごはん★

しる 味噌汁しる*○