



げんまい しゅうかく こめ もみがら と のぞ じょうたい
玄米は収穫したお米から粃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、 ちゃいろ こめ はつがげんまい げんまい
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
料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主

にどんな 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…＊

たまご やさい あ もの
卵と野菜の和え物＊○

ぎゅうにゅう
牛乳○

さいきょう や
さわらの西京焼き○

はつがげんまい
発芽玄米ごはん★

さわ に わん
沢煮碗○＊