



「ベジファースト」という言葉を知っていますか？ベジファーストとは野菜(ベジタブル)を最初(ファースト)に食べることです。食後の血糖値の上昇を抑え、病気の予防につながります。是非皆さんも一口目は野菜から食べてみてください。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中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…＊



たまご やさい あ もの ぎゅうにゅう
卵と野菜の和え物＊○ 牛乳○

さばのごまみそ焼き○★

ごはん★ すまし汁＊