



げんまい しゅうかく こめ もみがら と のぞ しょうたい
玄米は収獲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 きょう はくまい はつがげんまい ま

ましたが、 はつがげんまい げんまい はっこう

もので栄養価が高いです。

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 たら 働きをするかをあらわ

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…＊



やさい たまご あ もの
野菜と卵の和え物＊○

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○＊