

11月22日（月）

きょうは、カレーライスの時にはいつもセットで出てくる、“^{むぎ}麦ごはん”の“^{むぎ}麦”についてのお話をします。

“^{むぎ}麦ごはん”に使われている“^{むぎ}麦”は、“^{おおむぎ}大麦”といって、パンなどの原料である^{こむぎ}小麦とは違う種類の^{むぎ}麦が使われています。この“^{おおむぎ}大麦”には、ビタミンBの仲間やカリウム、カルシウムなどの^{えいよう}栄養がたっぷり^{ふく}含まれています。カリウムは、体に^た溜まってしまった、いらぬ^{えんぶん}塩分を体の外に出す^{こうか}効果があり、カルシウムは^{ほね}骨を作る時になくてはならない^{えいよう}栄養です。ふつうの白い^{くら}ご飯に比べて、少し食べづら^かいとを感じる人もいますが、^{えいよう}栄養たっぷりです。よく^か噛んで、^{むぎ}麦ごはんでもしっかり残さず食べましょう。