５月２７日（水）

　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、“麦ごはん”の「麦」についてのお話をします。

　“麦ごはん”に使われている「麦」は、“大麦”といって、パンなどの原料である小麦とは違う種類の麦が使われています。この“大麦”には、ビタミンＢの仲間やカリウム、カルシウムなどの栄養がたっぷり含まれています。カリウムは、体に溜まってしまった、いらない塩分を体の外に出す効果があり、カルシウムは骨を作る時になくてはならない栄養です。ふつうの白いご飯に比べると、少し食べづらいと感じる人もいると思いますが、栄養たっぷりですで、よく噛んで、麦ごはんでもしっかり残さず食べましょう。