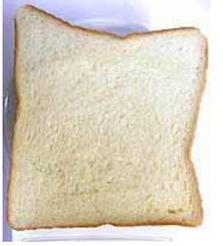


# ごはんとおもち



もちはご飯に比べて小さいのでつい食べ過ぎてしまいます。  
いつも食べるご飯量がもちで何個分になるかを意識して  
食べましょう♪

	ごはん	もち	おにぎり	食パン
重量	小盛 (75g)	1個 (50g)	1個 (100g)	1枚 (45g)
			 コンビニで販売 している大きさ	 8枚切り
エネルギー	120kcal	100 kcal	170 kcal	120 kcal
糖質	30g	20g	40g	20g



# 七草がゆ

お正月は、肉・魚料理やお菓子を食べすぎることが多いので、  
胃腸を休めましょう。



ゴギョウ

(ハハコグサ)



セリ



ホトケノザ

(コオニタビラコ)



ナズナ

(ぺんぺん草)



ハコベラ



スズシロ

(だいこん)



スズナ

(かぶ)