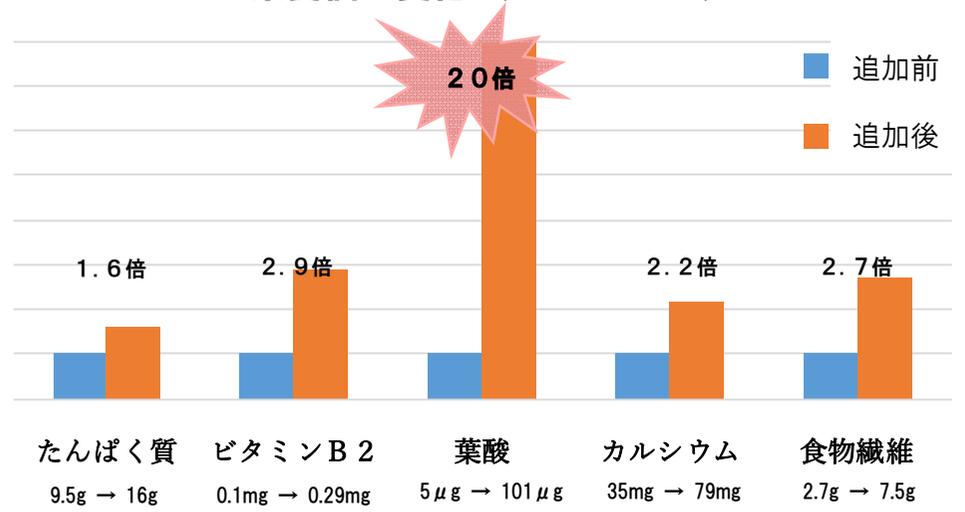
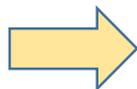
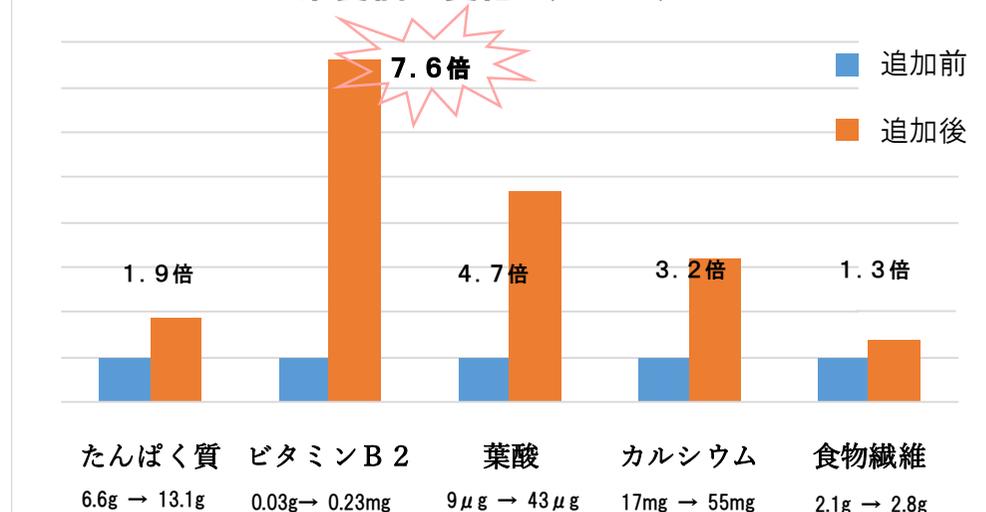


# 少しの工夫で、栄養価に差が出ます！

栄養価の変化（カレーライス）



栄養価の変化（うどん）



**葉酸**・・・緑の野菜や焼き海苔などに含まれるビタミンです。栄養を分解、吸収するアミノ酸代謝に関係する働きがある栄養素です。

**ビタミンB2**・・・卵や納豆などに含まれるビタミンです。エネルギーをつくるエネルギー代謝、発育促進に関係する働きがある栄養素です。

動画では、カレーライス、うどんのほか、「スパゲティ」「おにぎり・パン」についてもご紹介しています。