

# やさしい食育マンガ 「サエとワタルの ごはん冒険記」

正食協会発行の月刊誌「むすび」で、1年間にわたり好評連載した食育マンガが、1冊の単行本になりました。

主に登場するのは、小学4年生の滝川サエと弟で2年生のワタル、母親の琴美、近所に住む料理研究家のまさ子先生。サエとワタルのきょうだい2人が、毎日の食べものの大切さにだんだんと気づき、和食や玄米菜食に親しんでいく姿を描いています。

各話の終わりには、ドクター・ショウこと、医師である渡邊昌氏の解説がつけます。マンガのセリフとともに、総ルビ付きで、小さなお子様も自分で読めます。玄米の炊き方やわかめの味噌汁などの簡単なレシピもあります。

お子様や孫へのプレゼントのほか、教育現場での食育の副読本などにも利用できます。

## 64716 (正食協会) サエとワタルの ごはん冒険記

画: 矢口桃 正食協会 作  
渡邊昌 解説  
A5判・62ページ  
正食出版/500円+税



### 第1話

#### 「『ごはん』を食べよう」

芽が出る玄米に命が宿っていることを理解したサエは、モチモチしておいしい玄米むすびのおいしさを改めて知ります。

### 第2話

#### 「お味噌汁を作ろう」

料理好きの担任に教えられた味噌汁のおいしさに感動したサエは、自分で味噌汁をつくることに。

### 第3話

#### 「季節の野菜って？」

マルシェで野菜の旬について教えてもらったワタルは、野菜に興味をもつようになりました。

### 第4話

#### 「食べ物を大切にしよう」

まさ子さんの話で、2人は「いただきます」と「ごちそうさま」の意味を知ります。

### 第5話

#### 「よく噛んでたべよう」

まさ子さんのアドバイスで、今度は100回噛みに挑戦する一家。

### 第6話

#### 「お手伝いは楽しい」

家族でマルシェに参加し、そのあと家でお手伝いをするようになった2人は、それぞれに成長していきます。

もっと便利に  
もっと身近に



完成間近

どちらも8月下旬に完成する  
予定です。どうぞご期待ください。

## 「ムソー商品カタログ2017~2018」

## 「ムソー冷蔵食品・冷凍食品・ デイリーフーズカタログ2017~2018」

### ムソーホームページでも簡単検索！

取扱商品紹介コーナーで約1400アイテムをカテゴリー別に掲載し、  
新商品情報も随時更新中。商品コード、商品名で検索でき、  
各品の原材料、アレルゲンマーク、商品説明と詳細、食べ方、  
使用方法などをご覧いただけます。

ムソーホームページ ● <http://muso.co.jp>

Macrobiotic Facilitator



ムソー株式会社

TEL:06-6945-0511, FAX:06-6946-0307

540-0021 大阪市中央区大手通2丁目2番7号 <http://muso.co.jp>

[f ムソー公式Facebookページ](https://www.facebook.com/MUSOcorp) <https://www.facebook.com/MUSOcorp>