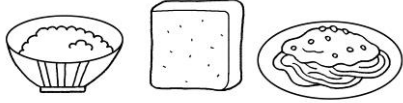


主食とは、ごはんやパン、めんなどのおもにエネルギーのもとになり、食事の中心となるものです。わたしたちが、生命を維持したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。3食必ず主食をとるようにしましょう。

### エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。

### 主食をしっかりとうろ

主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。



### \*\*\* ごはんと大豆はとっても仲よし! \*\*\*

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはん大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



### 11月は てんつくまいの月

天衝米は、上峰町で作られるお米です。10月に米立浮立があります。三日月の被り物をかぶって、勇敢に舞います。天衝舞いといわれ、これを町おこしに天衝米というブランドが作られました。美味しいお米です。11月は天衝米を3週間ほどだします。

