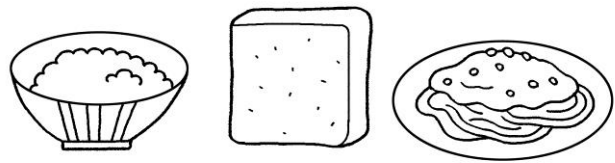


主食とは、ごはんやパン、めんなどのおもにエネルギーのもとになり、食事の中心となるものです。わたしたちが、生命を維持したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。3食必ず主食をとるようにしましょう。

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。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

主食をしっかりとろう

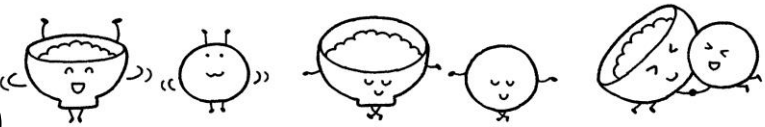
主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。



*** 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「ごはんの納豆」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。2年に1度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。

