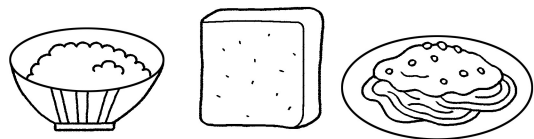


主食とは、ごはんやパン、めんなどのおもにエネルギーのもとになり、食事の中心となるものです。わたしたちが、生命を維持したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。3食必ず主食をとるようにしましょう。

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。



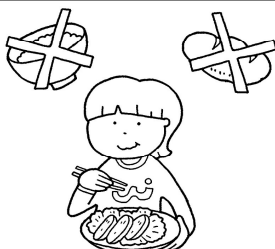
* ** ごはんと大豆はとっても仲よし! * ** *

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはんと大豆・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。

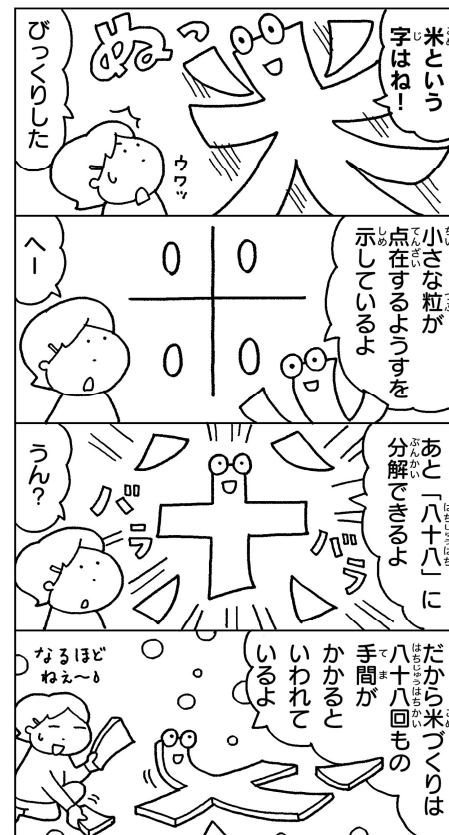


Q. 炭水化物めきダイエットは効果があるの?

A. 炭水化物めきは一時的に体重が減少するかもしれませんが、体にダメージも与えるので、成長期は特に避けたい方法です。炭水化物めきはたんぱく質や脂質の摂取割合が増えます。たんぱく質の割合増加は腎臓への負担が、脂質の場合は肥満や動脈硬化の危険が高まるとわれています。



「米」という字



地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

