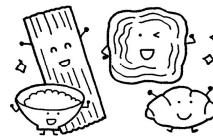


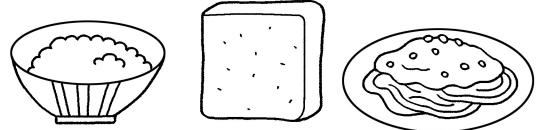
(毎月19日は食育の日)

上峰小学校 給食室



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ます。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。



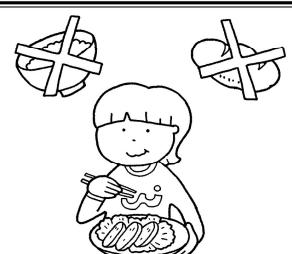
## \* \* \* ごはんと大豆はとっても仲よし! \* \* \* \*

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」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。一緒に吃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。

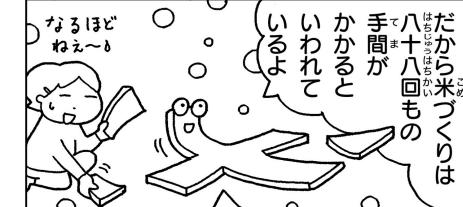
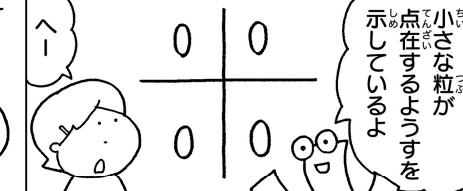


### Q. 炭水化物ぬきダイエットは効果があるの?

**A.** 炭水化物ぬきは一時的に体重が減少するかもしれません。しかし、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。炭水化物ぬ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いわれています。



## 「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。

