

主食について

しゅしょく 主食とは!?

しゅしょく
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、

しょくじ ちゅうしん
食事の中心となるものです。

せいめい いじ
わたしたちが、生命を維持したい

せいちょうき からだ おお
成長期に体を大きくしたいするには、

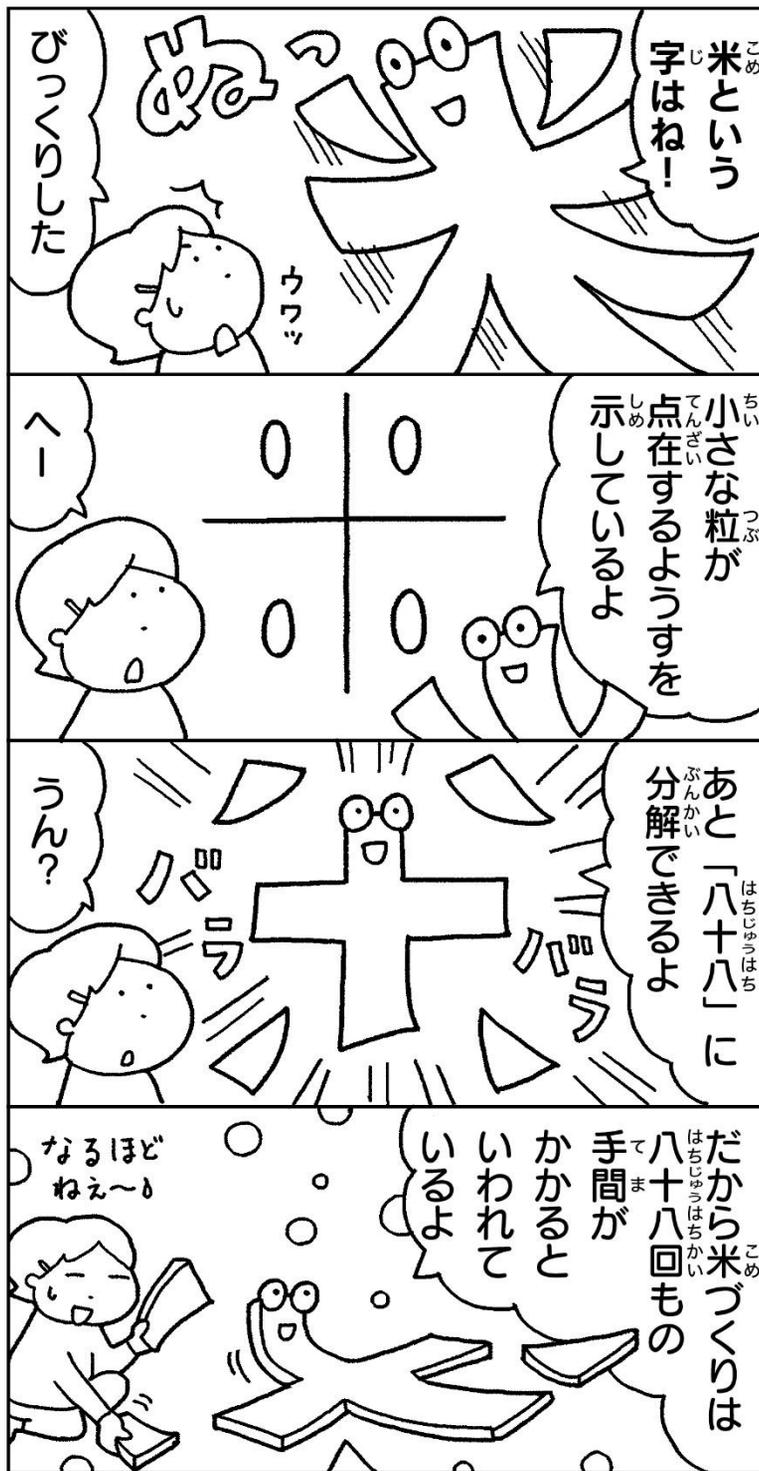
まいにちてきせつ りょう ひつよう
毎日適切な量のエネルギーが必要に

しょくかなら しゅしょく
ないます。3食必ず主食をとるように

しましょう。



こめ じ 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

転載元

家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品

監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊