

7月13日のしょくいくメモ



主食リザーフ



主食とは



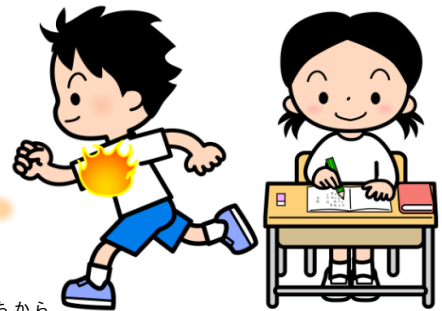
主食は、食事の中心となる食べ物です。

ごはん、パン、麺などです。

主食のはたらきは、

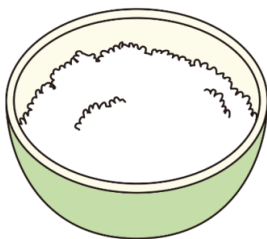
からだをうごかす

運動したり、勉強するための力になります。



今日は、主食をえらぶリザーフ給食で
みなさんには「ごはん」か「ナン」をえらんでもらいました。

ごはん



にほんの主食。
わしよく、ようしよく、
ちゅうか中華なんでも
あいしょう相性ばっちり！

ナン



インドのパン。
こむぎこ小麦粉をこね、
タンドールと
いう釜で焼き
ます。

チリコンカンを、ごはんにかけて
ナンにのせて食べましょう！