

\*しよくいくメモは、<sup>にちちよく</sup>日直さんが<sup>よ</sup>読んだり、<sup>きょうしつ</sup>教室には<sup>つ</sup>ったりしてね\*

# 7月16日のしよくいくメモ



## 主食リザーフ



主食とは

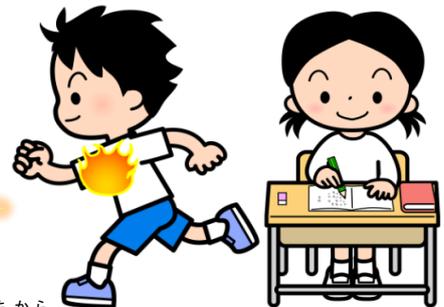


<sup>しゆしよく</sup>主食は、<sup>しよくじ</sup>食事の<sup>ちゆうしん</sup>中心となる  
<sup>た</sup>食べ物です。

ごはん、パン、<sup>めん</sup>麺などです。

<sup>しゆしよく</sup>主食のはたらきは、

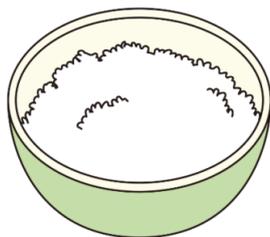
からだをうごかす



<sup>うんどう</sup>運動したり、<sup>べんきょう</sup>勉強するための<sup>ちから</sup>力になります。

今日は、<sup>きょう</sup>今日は、<sup>しゆしよく</sup>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



<sup>にほん</sup>日本の<sup>しゆしよく</sup>主食。  
<sup>わしよく</sup>和食、<sup>ようしよく</sup>洋食、  
<sup>ちゆうか</sup>中華なんでも  
<sup>あいしよく</sup>相性は<sup>ち</sup>っちり！

ナン



インドのパン。  
<sup>こむぎこ</sup>小麦粉をこね、  
タンドールと  
いう<sup>かま</sup>釜で<sup>や</sup>焼き  
ます。

チリコンカンを、ごはんにかけて、  
ナンにのせて<sup>た</sup>食べましょう！