



ごはん



きゅうしょく しゅしょく た かいすう おお
給食の主食でもっとも食べる回数が多いのは「ごはん」です。
こめ まつもとし つく
米は松本市で作られています。

☆ごはんのよいところ☆



いろいろなおかずに合う。

さかな にく だいずせいひん やさい
魚、肉、大豆製品、野菜など、

いろいろなおかずと
組み合わせやすいです。

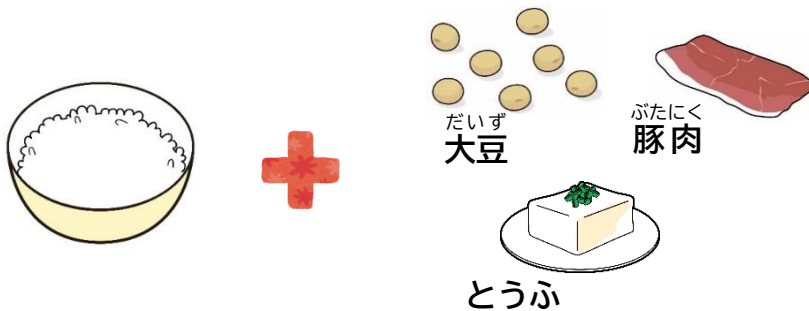
栄養バランスがよくなる。

いろいろなおかずと相性がよく、
食品を組み合わせることで、
栄養バランスがよくなります。

体や脳のエネルギー源となる。

体の中でエネルギーをつくるためにはビタミンB₁の助けが必要です。
ごはんと一緒にビタミンB₁を多く含む食品も食べましょう。

ビタミンB₁を多く含む食品



給食にはこの組み合わせがたくさんあるよ。探してみよう。

