

主食（ごはんやパン）を しっかり食べよう！

ごはんやパンがのこるなあ・・・ フウ・・・

もったい どうしたの？

わたしなんか、家で ごはんをのこしても おかずを食べなさいって いわれるけど・・・

おかず たべなさい！

きゅうしょくぼうやは「ごはんをたべなさい」って言う・・・

どっちが正しいの？

でも、きゅうしょくのごはんやパンって 多すぎるよ！

それは、ごはんやパンは「主食」といって食事の中心になるものだからだよ。

脳はごはんできいキキ！

脳をうごかすには、ごはんやパンの中のえいようがいるから「主食」になったんだよ。

みんなが ねている時でも 脳は 休まず うごきつづけているから「主食」はとてものたいせつなんだよ！

じゃあ、どれくらい 食べたらいいの？

「主食」とおかずのバランスが大切なんだ
 ごはん 3 : にく 1 : やさい 2

(さかな)

ということは、見た目ではごはんやパンがいちばん多くて、にくの2ばいの やさいを食べないといけないのか・・・

キラ伊ちゃん、きのうのきゅうしょく じかんをおもいだしていました。

わたし やさい キライ！ もっと へらして

ごはん へらそう！ こんなに たべられない

からあげ ほしい人

ハイ！ハイ！

バランスよく たべようね

ごはんとおかずをあわせて たべよう

「きゅうしょくぼうや」とすききらいが いっぱいある「キラ伊ちゃん」のおはなしでした。ごはんも、のこさず たべてくださいね