

休校中の子どもの食事について

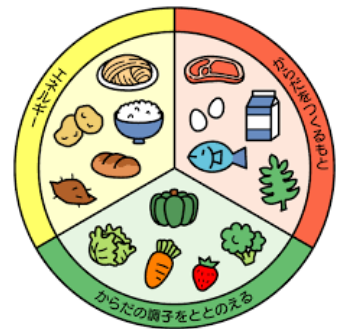
臨時休校が長くなり、学校給食を提供できなくなって1か月以上が経ちました。学校が再開した時に子どもたちが元気に登校してきてくれるよう、八尾市学校栄養士より、食事の提案をさせていただきます。



休校中の子どもの食事のポイント！

1. 栄養バランスは難しく考えず、1日単位で考えましょう。

- * 主食（ごはん・パン・めん）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）・副菜（野菜や海そう）をそろえるように意識しましょう。
ワンプレートやどんぶり・麺類のときは具を増やすと良いです。
例えば、ラーメンに野菜や焼き豚・卵などを加えるなど。
- * 野菜を意識して摂りましょう。
- * カルシウムの補給を忘れずにしましょう。
牛乳・乳製品・小魚・海藻等を摂りましょう。
小松菜などの緑の野菜や大豆製品等もカルシウムが豊富です。
- * 赤・黄・緑（栄養三色）の食品をそろえます。



2. 子どもだけで過ごすときは安全第一！

- * 包丁を使わないメニューをとりいれましょう。
- * 炊飯器・電子レンジ・オーブントースター・ポットなど活用しましょう。
- * 料理経験の少ない子どもなら、使い方を教えてあげてください。

3. 保護者の方が家にいる日は一緒に食事作りをしてみませんか。

- * 子どもが食事やおやつ作りにチャレンジすれば、気分転換にもなると思います。

4. 簡単なおごはんやおやつ・学校給食のレシピを紹介します

是非活用してください。



電子レンジなどでできる



火や包丁を包丁を使います



給食のおすすめレシピ