

給食だより 特別号

令和2年5月

みなさん、こんにちは。

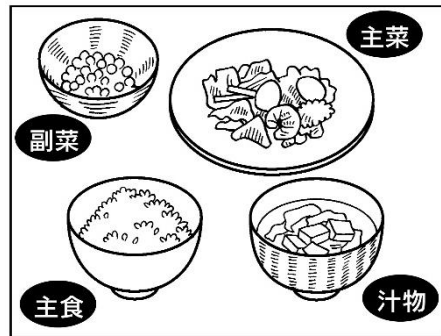
この給食だよりを通して、学校給食センターから休校中の食事面や衛生面等のサポートができたと思います。おうちの方と一緒によんでくださいね。

今回のテーマは… 「 栄養バランスのよい食事 」

3月の臨時休校から2か月半になります。「早寝・早起き・朝ごはん」や「栄養バランスのとれた食事」などの規則正しい生活を送っていますか？長く学校給食からはなれていると「成長に必要な栄養は足りているかな。」と心配な人も多いと思います。そこで、栄養バランスのよい食事につなげるためのアドバイスを紹介します。

まずは

献立の基本き



- 主食**→ ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります。
- 汁物**→ 足りない栄養素や水分をおぎないます。
- 主菜**→ おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります。
- 副菜**→ 足りない栄養素をおぎない、体の調子をととのえます。

これが、食事の基本の形です。理想は、主食、主菜、副菜、汁ものがそろった食事を毎食心がけたいところですが、なかなか難しいですね。でも、なんとか工夫をして、栄養バランスのよい食事を目指しましょう。まずは、朝食の改善からできるといいですね。

◎ 朝食のステップアップ方法 ◎

ステップ 1	何も食べていない 食べる習慣がない	⇒	主食、果物、乳製品など、 食べやすいものから始めましょう。	
ステップ 2	何か一品は食べている	⇒	今食べているものが、果物、乳製品などの場合は、 主食（ごはん、パンなど）に変えましょう。	
ステップ 3	主食のみを 食べている	⇒	おかずを一品つけましょう。具たくさん みそ汁やスープがおすすめです。 ウインナーや卵は調理できますか。	
ステップ 4	主食+1品食べている	⇒	あと一歩です。主食・主菜・副菜をそろえることを目指し ましょう。 野菜を意識するといいですね。	
ステップ 5	主食・主菜・副菜が そろっている	⇒	すばらしいです！ 季節の食材を取り入れて、旬を感じましょう。	