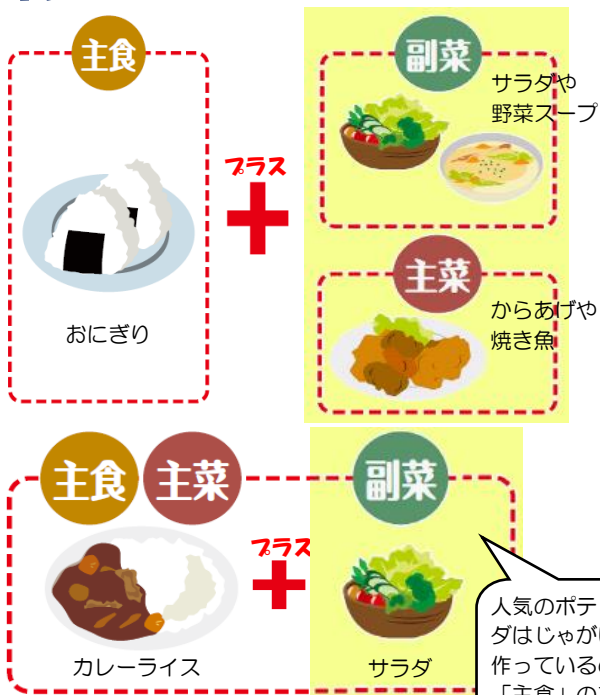




休み中の昼ごはんは大丈夫？

新型コロナウイルス感染拡大の現状を踏まえて、学校の臨時休業が始まります。臨時休業に入ると給食がないので「食生活が偏りそう。」と感じることはありませんか？朝食はもちろん大切ですが、昼食、夕食などの1日3度の食事サイクルは生態のリズム形成にとって重要です。主食だけに偏りがちな昼食に、サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけで、栄養バランスがぐっとよくなります。これなら簡単ですね。

●単品にプラス(+)



●弁当にプラス(+)



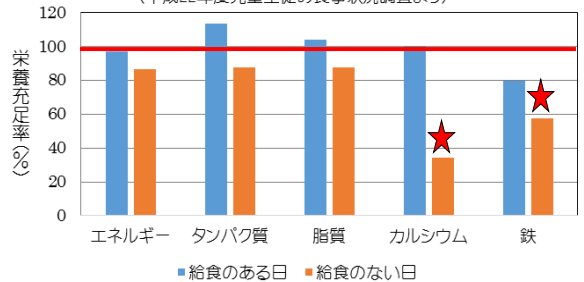
人気のポテトサラダはじゃがいもで作っているので、「主食」のなかまに近いです！

不足しがちな栄養素！

給食がない日は、特にカルシウムや鉄分が不足しがちになります。昼食や間食の機会に、カルシウムの豊富な牛乳や乳製品を、また鉄分の豊富なあさりやひじき、緑黄色野菜などを意識して食べましょう。

児童生徒の食事状況調査

(平成22年度児童生徒の食事状況調査より)



国分寺南部小学校の給食についてのお知らせです。

◎給食費の払い戻し金について

お子様が病気やけがなどで一週間以上欠席する場合、給食をとめることができます。(届出のあった日より3日後から) 長期の欠席が決まったら、早めに学級担任にお知らせください。欠食日数分の給食費は、年度末に払い戻します。

また、昨年度3月及び今年度4月の臨時休業による給食費の払戻については、翌月以降の給食費の集金の際に精算します。

◎欠席をしたとき(給食を止めていない場合)や食べ残したときの給食について

お子様が欠席をしたときの給食については、交通安全上、衛生上などの問題から、欠席者の給食を家庭に届けたり、持ち帰ったりすることはできません。また、残したのもも家庭に持ち帰ることはできません。

いつもの食事にプラス()の発想!

休日の昼ごはんは、つい「うどんだけ」とか、「チャーハンだけ」になりがちです。規則正しい、健康的な生活を送るために、臨時休業中の食事のとり方に気をつけましょう。臨時休業中は給食がありませんので、家庭でバランスのとれた昼ごはんを食べることができるようにしたいものです。「うどん」や「チャーハン」のような主食だけの食事では済ませず、おかずを上手に組み合わせてみましょう。



そこでもう1品プラスにチャレンジ!

1. つけあわせをプラスして

野菜やくだものをちょっとプラス!



2. 手間をかけたくないときは、主食の上にトッピング

ごはんやそうめんの上に、肉や魚、野菜をのせて!



3. 外食のときにはメニューの選び方をひと工夫

野菜の料理を1品プラス!



4. 冷蔵庫を使ってお手軽なもう1品

とうふや牛乳・乳製品を1品プラス!



もう1品プラスのポイントは野菜です。

主食だけのメニューは野菜不足になりやすい!!

おすすめのプラス1品メニュー

- ・トマトやキュウリなどそのまま食べられる野菜をサラダにして
- ・市販のもずく酢にきゅうりのせん切りやちくわを入れて簡単酢の物



食に関する情報提供コーナーをご活用ください!



国分寺南部小学校のホームページに、食に関する情報提供コーナーがあり、その中にマイ・ランチメニューのレシピを掲載しています。主食(ごはん)、主食(パン)、主食(麺)、主菜、副菜、もう一品に分類し、簡単に作れるメニューレシピを紹介しています。お弁当づくりのために作ったレシピ集ですが、昼ご飯の簡単メニューとしても役立ちますので、ぜひご覧ください。