

「節分」をすぎると「立春」です。まだまだ寒い日は続きますが、春が少しずつ近づいています。インフルエンザやノロウイルスが流行しやすい時期ですが、うがいと手洗いをしっかりしてウイルスによる感染を予防しましょう。ウイルスに抵抗するには、健康な体でいることも必要です。バランスのよい食べ方を心がけて、ウイルスに負けない体を作りましょう。

バランスのとれた食事をしよう

～もうちょっとの工夫でバランスばっちりごはんの出来上がり！～

給食では

主食
(ごはん)



主菜
(肉・魚等)



副菜
(野菜のおかず)



汁物
(足りないものを補う)



牛乳



家庭では

朝ごはん

パン+飲み物



野菜



スライスチーズ



<ピザトースト 飲み物>

たんぱく質、
カルシウム、
ビタミン UP!

ごはん+みそ汁



納豆やたまご



しらす



<納豆ごはんや卵かけごはん + トマトや果物>
みそ汁

プラス1品

昼・夜ごはん

ラーメン



<トッピング>

茹で卵



のりやわかめ



もやしやねぎ



<ラーメン ヨーグルト>

プラス1品

たんぱく質、
ミネラル
カルシウム、
ビタミン UP!

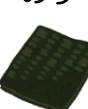
ごはん+焼き鳥



野菜やキノコ



のり



みそ汁



<焼き鳥丼



みそ汁>

ごはん+ハンバーグ



目玉焼き



野菜



スープ



<ワンプレート



ロコモコ丼>

少しの工夫で不足しがちなたんぱく質やビタミン、カルシウムがとれます。また、しらすやのりなどをトッピングしたり、丼や、ワンプレートにして彩りをよくすれば、野菜もとれます。洗い物も少なくなりますね。お惣菜や冷凍食品、カット野菜、インスタントなども使って工夫してみてくださいね。