

いよいよ園生活もあと1か月となりました。手づかみからスプーン、そしてお箸へ移行したりとこの1年で大きく成長しましたね。子どもたちの給食を食べる様子を見に行くのは楽しみな仕事の一つでしたが、食事中はマスクを外すこと、外部の人間がくれば子どもたちはついおしゃべりしたくなって黙食が徹底できないという点から今年度はこども園への給食訪問が思うようにできませんでした。早く子どもたちがおしゃべりしながら楽しく給食を食べられる日が来ることを祈るばかりです。

おうちで食事をする機会が増えた今！
食事内容を見直しましょう！

新型コロナウイルス感染症を想定した

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた
バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です



☑1日3食きちんと食べよう

朝食、昼食、夕食の3食は欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。その中でも主食、主菜、副菜がそろった食事は健康な食事の第一歩です。食事の望ましい組み合わせやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品**の5つの料理区分で示した、「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。

📄：食事バランスガイド



☑水分補給を忘れずに
体の中の水分が不足すると、熱中症などの健康障害のリスクが高まります。熱中症は屋外だけではなく、室内でもなにもしていないときでも発症します。のどが渇く前にこまめに水分補給をすることを心がけましょう。

☑テイクアウトなどの中食を上手に活用しよう
毎日調理をするのが大変…そんな時は、スーパーやコンビニの弁当やお惣菜、テイクアウトなどの中食を上手に活用しましょう。利用頻度が多くなり過ぎて、食塩や脂肪の摂りすぎにならないよう注意しましょう。全てを中食にするのではなく、野菜が少ない場合は具たくさんのみそ汁をつけるなど家庭食と組み合わせるようにするといいですね♪

☑盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう
☑食器や箸の共用は避けましょう
☑食事中的会話にはできるだけ控えましょう
☑特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません！

参考：『「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント』
厚生労働省健康局健康課栄養指導室
『栄養・食生活：「新しい日常」で気を付けたい食生活のポイント』
東京都福祉保健局

冷凍・長期保存できる食材を使ってバリエーションを増やそう！

缶詰・乾物・冷凍食品・インスタント食品活用レシピ

さばの味噌煮缶と 野菜のホイル焼き

【材料】
さばの味噌煮缶、しめじ、
たまねぎ、バター

【作り方】
①アルミホイルにスライスしたたまねぎ、しめじ、さばの味噌煮缶をのせる。
②アルミホイルで包んで、トースターで10分ほど焼き、仕上げにバターをのせる。



サラダうどん

【材料】
冷凍うどん、シーチキン、カットサラダ、めんつゆ、マヨネーズ、かつお節

【作り方】
①冷凍うどんは電子レンジで加熱して冷ましておく。
②カットサラダとシーチキンをのせる。
③めんつゆ、マヨネーズ、かつお節をかける。



野菜ラーメン

【材料】
インスタントラーメン、カット野菜、焼豚、カットわかめ、白ごま

【作り方】
①カット野菜は電子レンジで加熱する。
②インスタントラーメンは袋の表示通りに作っておく。
(お子さんには薄めに)
③ラーメンに①、焼豚、わかめ、白ごまをのせる。

