

新型^{しんがた}コロナウイルスが猛威^{もうい}をふるい、臨時^{りんじ}休校^{きゅうこう}が確定^{かくてい}しました。お家^{うち}に大人^{おとな}の方がおられるご家庭^{かてい}もあれば、子ども^こだけで留守番^{るすばん}をさせなければならないご家庭^{かてい}もあると思います。子どもの食事^{しょくじ}の栄養^{えいよう}のバランスについて、少しでもお役に立^たてたらと思います。

食事^{しょくじ}の基本^{きほん}、「主食^{しゅしよく}」、「主菜^{しゅさい}」、「副菜^{ふくさい}」をそろえよう！



給食^{きゅうしょく}は、毎日^{まいにち}、「主食^{しゅしよく}・主菜^{しゅさい}・副菜^{ふくさい}」に、牛乳^{ぎゅうにゅう}をそろえて栄養^{えいよう}のバランスを整^{ととの}えています。長くなる休み中^{なが}、お昼ごはん^{ちゅうひる}にも、これらをそろえて、バランスのよい食事^{しょくじ}に心がけ^{こころ}、免疫力^{めんえきりよく}アップ^{はか}を図^{はか}りましょう。

とは言^いっても、なかなか料理^{りょうり}や食材^{しょくざい}がそろえにくいご家庭^{かてい}もあると思^{おも}います。手^てに入りやすい食材^{しょくざい}、扱い^{あつか}やすい食材^{しょくざい}を、上^{じょう}手^{うず}に利用^{りよう}し、ストレスなく、長く続^{つづ}くようにしましう。

バランスアップ！

しっかり食事偏^{しょくじへん}



ご家庭^{かてい}で食事^{しょくじ}を整^{ととの}えられる、または、家族^{かぞく}のご協力^{きょうりよく}が得^えられるようでしたら、「主食^{しゅしよく}」、「主菜^{しゅさい}」、「副菜^{ふくさい}」をそろえた食事^{しょくじ}を心がけ^{こころ}られるとよいですね。たんぱく質^{たんぱくしつげん}源^{げん}は、肉^{にく}に偏^{かたよ}らず、魚^{さかな}も取り入^{とりい}れられると理想的^{りそうてき}です。



バランスアップ！

お弁当偏^{べんとうへん}

子ども^こだけで家^{いえ}に残^{のこ}る場合^{ばあい}、1人^{ひとり}でも食^たべられるよう、お弁当^{べんとう}を作^{つく}っておくと安心^{あんしん}ですね。

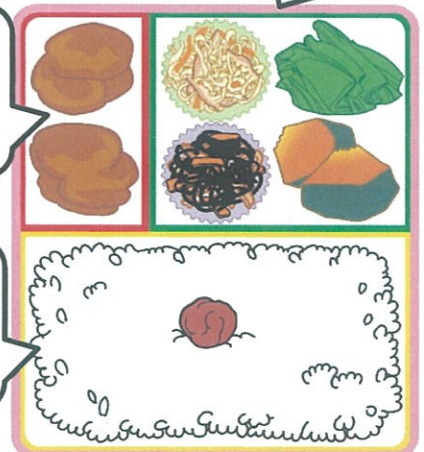
主食^{しゅしよく}：主菜^{しゅさい}：副菜^{ふくさい}＝3：2：1の割合^{わりあい}にすると、バランスがとりやすくなりま^つす。作り置き^{つくお}や、冷凍^{れいとう}なども上手^{じょうず}に使いながら、栄養^{えいよう}のバラン^{ととの}スを整^{ととの}えましょう。



副菜^{ふくさい}(野菜^{やさい}・海藻^{かいそう})
の割合^{わりあい}＝2

主菜^{しゅさい}(肉^{にく}・魚^{さかな}・卵^{たまご})
の割合^{わりあい}＝1

主食^{しゅしよく}(ごはん)
の割合^{わりあい}＝3



バランスアップ！

作り置き・買い置き編

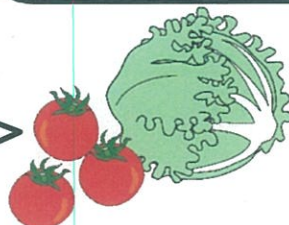
煮物や汁物は、個別の食器に入れて冷蔵庫へ。食べる時にレンジで。手に入りやすい素材で。



固ゆで卵をまとめて作り置き。冷蔵庫なら3～4日OK！



レタスやミニトマトなら、子ども達だけでも準備OK！



小分けパックの豆腐や納豆も便利で栄養満点！



困った時は、野菜ジュースを1本。後は、朝と夜で補って。

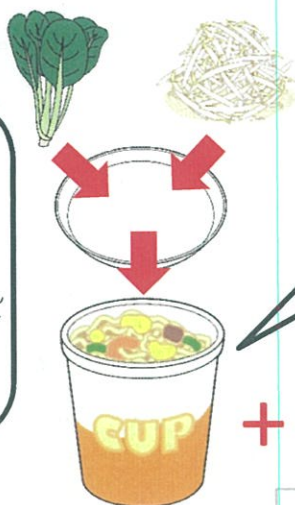


煮物や、汁物の作り置き、レタスやミニトマト等の買い置きで、子ども達が自分でも用意できるものを組み合わせるとよいですね。固ゆで卵は、冷蔵庫で、3～4日は日持ちするので、まとめてゆでて、お昼ご飯用に作り置きしておくのも便利です。

バランスアップ！

インスタント編

家にいると、毎日インスタント麺が続くことも…。それだけで食べるのではなく、卵や野菜を添えると、バランスを整えることができます。お湯は多めに入れて、スープは残し、塩分のとりすぎを防ぎましょう。



洗ったもやしと、切った小松菜をレンジで1分半～2分。カップめんに入。

お湯はしっかり入れて、うす味に。添付のスープがある時は量を少なめに。スープは残しましょう。

卵や豆腐、魚・肉類を添えて。量は、卵1個分の大きさ位。

ゆで卵等

運動不足を防ごう！

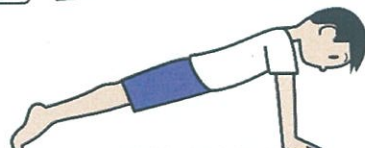
～家でできる運動～



なわとび



動画を見ながら、エクササイズ！「エクササイズ」や、「トレーニング」等のキーワードで検索！



部活のトレーニングで、自宅できそうなものを選んでやってみる。

しっかり食べて、運動することで、元気な体が作られます。しかし、自宅待機中は、運動不足になりがちに。ちょっとした意識と工夫で、運動不足を防ぎましょう！



ラジオ体操は、しっかりとやると、いい運動に。動画で、アニメ版や、各地の方言版等を見ながら、気分を変えてやってみるのも楽しいですよ。