

# 自宅待機中の子どもの食事のポイント

竜王町学校給食センター

長期間のお休みで保護者の皆様は子どもたちの食事や体調管理に気を遣われているのではないのでしょうか。家庭でのごはん作りにおいては栄養のバランスも気になるところですよ。

## 栄養バランスは1日単位で考えましょう！

食品のおもな栄養素とそのはたらきを知り、バランスよく食べましょう

- \*赤・黄・緑の食品をそろえる。  
赤…肉・魚・卵・大豆製品（たんぱく質）  
海藻・乳製品（ミネラル）  
黄…ごはん・パン・麺類（炭水化物）  
緑…野菜・果物（ビタミン）

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質

健学社『食育フォーラム』2018年10月号より

### \*野菜を意識して摂りましょう。

きゅうりやトマト、レタスなど洗ってすぐ食べられるものや、カット野菜、レンジで加熱して食べられる冷凍野菜などを利用すると便利です。

### \*主食・主菜・副菜をそろえる。

家庭では給食に比べて野菜が不足しやすいので、丼ものや麺類の時は具を増やすと良いです。

例) ラーメンのトッピングにレンジで加熱した野菜、焼き豚、卵を加えるなど。

汁ものは具たくさんにすることで様々な食品を摂ることができます。乾燥わかめを加えるのも良いですね。

### \*カルシウムを摂りましょう。

牛乳、ヨーグルト、チーズは調理いらずで手軽にカルシウムが補給できます。

小松菜などの緑の野菜や大豆製品にもカルシウムがたくさん含まれています。

## おやつは上手にとりましょう！

おやつは、生活の楽しみのひとつではありますが、必ずしも、とらなければならないものではありません。おやつは、上手にとらないと、摂取する栄養に偏りが生じたり、大切な食事がおろそかになったりして、健康をそこないかねません。

おやつをとるときは、食べる時間や栄養、量を考えてとるようにしましょう。

**時間**

いただき  
ます♪

食べる時間を決め、食事の前はやめましょう。食事の前に食べると、大事な食事が食べられなくなることもあり、1日に必要な栄養がとれず、偏ってしまいます。

**栄養**

お菓子だけが、おやつではありません。普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物せんいなどの栄養素が多く含まれている牛乳や果物、いもなども利用しましょう。

**量**

小皿などに  
とり分ける。

食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には、砂糖(糖分)やあぶら(脂質)などを多く含むものもあり、とり過ぎは、肥満や病気の原因にもなります。