～コロナに負けない！～

今こそ見直したい食事のポイント

新型コロナウイルスの流行する中、小中学校が臨時休校となり、お子さんとご自宅で過ごす時間が増えたというご家庭も多いかと思います。特に小中学生は心身ともに成長の著しい時期であり、心と体の成長、学力の向上にとって、毎日の食生活は非常に大切です。また、新型コロナウイルスの感染予防のためにも、普段からの健康管理で免疫力を高めておくことも欠かせません。そこで、休校中の今こそ、家族みんなで意識してもらいたい食事のポイントについてお伝えします。

ポイント　１日３食とろう！

朝食＋昼食＋夕食

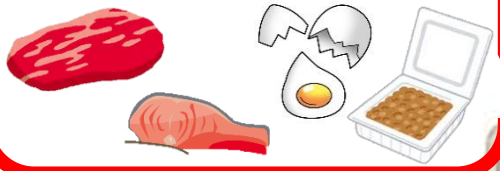
１食でも欠けると１日に必要な栄養素がとれません！

間食は　①時間を決めて②食事に影響のない量を！

ポイント　食事は主食＋主菜＋副菜を組み合わせて

主菜

肉・魚・卵・豆・豆製品等



主食

ごはん・パン・麺類等

副菜

野菜・海藻・きのこ類等