



令和2年4月6日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
栄養士

4月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

御入学・御進級おめでとうございます。今年度も十分な衛生管理のもと、安全でおいしい給食を提供いたします。

新型コロナウイルスが世界的に猛威を振るう中で、日本国内でも感染の拡大が続いています。

ウイルスは、体の中に入れないようにすることが大切とはいえ、日々の生活では多くの人が集まる場所を完全に避けることは難しいです。そのため、一人一人が自身の抵抗力を落とさずにウイルスに負けない体づくりを心がけることが大切です。

コロナウイルスに負けないように

★食事の前にしっかり手洗いをしよう

ウイルスを体内に入れないために手洗いはとても効果的です。石けんで丁寧に洗いましょう。



★食事中は会話をひかえよう

飛沫を飛ばさないように会話をひかえましょう。



★規則正しい生活を送ろう

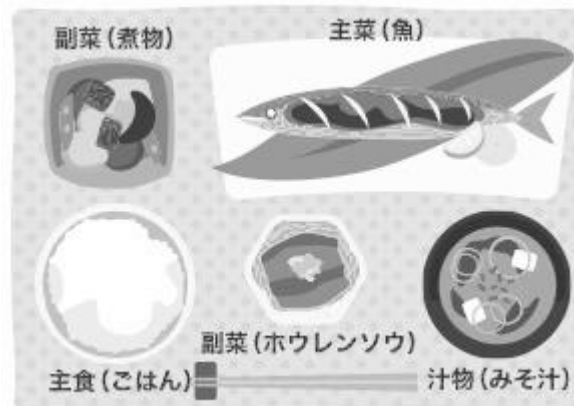
疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活のリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



★バランスの良い食事で体調管理をしましょう。

栄養バランスの良い食事をするためには、どのような工夫をすると良いのかを考えてみましょう。バランスの良い食事「合言葉は主食・主菜・副菜」です。

従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に料理の組み合わせを考えていました。この組み合わせの特徴は、穀物の米を主食に、魚や大豆などのたんぱく源のおかずとなる主菜、そして煮物など野菜料理の副菜が添えられていることです。そして、炭水化物、脂質、たんぱく質から由来するエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなるという長所があります。



食のグローバル化が進み、家庭でも外国の料理を楽しむことができるようになりました。料理の組み合わせを考える時には、ぜひ主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。

特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、理想的な栄養バランスを実現するための近道として、主食・主菜・副菜の3品をそろえる料理選びをしてみてください。