

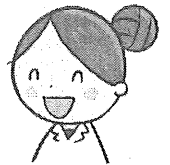
思いがけず、長い春休みを迎えてしまいました。2週間ほどが過ぎましたが、みなさん元気に過ごしていますか？給食が恋しい1ヶ月、おうちでの食生活のポイントや簡単レシピ、アレンジレシピを作成しました。何かお役に立てば、幸いです。

長い春休み おうちでの食生活のポイントは？

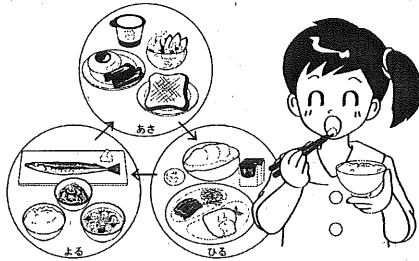


家にいると、つついお菓子をたくさん食べちゃうんだよね。ご飯があんまり食べられないこともあるなあ～。

自分で食生活を意識していく必要があるね。どんな食生活をしたらいいか、ポイントを見てみよう！



★3食食べよう！



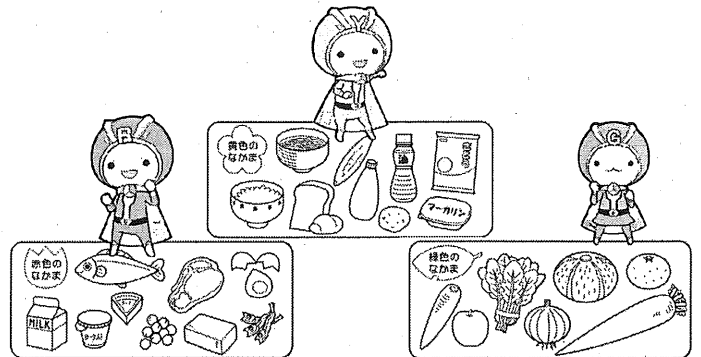
時間に余裕がある分、つつい生活リズムがくずれがち…。朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯を食べることで、リズムも整ってきますよ。ご飯が食べられるよう、おやつは時間と量を決めてね！

★牛乳も飲んでね♪



給食がお休みの分、カルシウム不足が心配！おうちでも牛乳を飲んでね！

★3色の食品群をそろえよう！

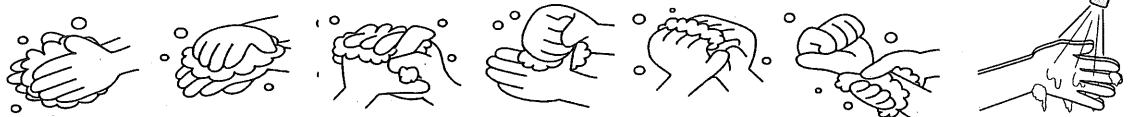


健康のため、新型コロナに負けない体を作るためにも、バランスのよい食事が大切です。とはいえ、そんなに難しく考えなくて大丈夫。ご飯に目玉焼きにキャベツの千切り。パンにヨーグルトにミニトマト。これでも一応3つの食品群がそろっています！もちろん、食品数が多ければ、さらに素晴らしい！

手の洗い方も復習！

外から帰ってきたときや食事の前、料理をする前には、手をきれいに洗うこともとっても大切です。手の洗い方をもう一度復習！

手をぬらして石けんをつけ・・・



手のひら → 手の甲 → 指の間 → 親指 → 指先 → 手首 → しっかり泡を落とす