

げんき す しょくせいかつ 元気に過ごすための食生活①

きゅうこう なが
休校も長くない、つい夜ふかししがちという声も聞かれるこ
のごろです。げんき
元気に過ごすために、えいよう
栄養のことにきをつけて
しょくじ
食事をとっていますか。ふそく
不足しがちなしょくひん
食品がとれるようポイント
をまとめました。おうちのみなさんでよ
読んでくださいね。

げんきに過ごすためのしょくじのポイント

1. カルシウムをとろう！→せいちょうにひつようです。



【カルシウムのおおいしょくひん】

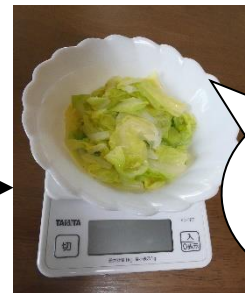
せいちょうきはほね
がどんどんおおきく
なっています。
「カルシウムのおお
いしょくひん」をと
るだけでなく、「てき
どなうんどう」や「じ
ゅうぶんすいみ
ん」もたいせつです。

2. やさいやくだものをとろう！



おいしいな！たべられるかな？

ゆでる、いためる、レンジでかねつ
加熱など



かさがへ
ってたべ
られそう

しょうがくせいがたべるりょう

1しょく (100g → キャベツ2まいくらい)

☆きゅうしょくレシピのしょうかい よこはま学校食育財団ホームページより

よこはま学校食育財団HP → 食育ひろば → 作ってみよう！給食の献立 (151種類紹介)

<https://ygs.or.jp/syokuzai/>

チリコンカーン

*写真入りで、わかりやすいレシピです。作ってみてください！

