

～感染を防ぐことのできる食品や栄養補助食品（サプリメント）はありません～

カラダの免疫システムを保つには バランスよく食品を食べることが大切



食べよういろいろな食材 「さあにぎやかにいただく」

- さ かな
- あ ぶら
- に く
- ぎ ゆうにゆう
- や さい
- か いそう
- い も
- た まご
- だ いず
- く だもの

1つで1点
毎日7点以上を目指すと
 自然とバランスよく
 食べられます！



に



どうしよう…
子どもたちのお昼ごはんとおやつ

おうちで過ごす時間が
長くなって気になるのは、
毎日の食べること。

「子どもたちの食事の適量ってどれくらいなの？」
 「毎日のメニューを考えるのに疲れた！」
 「家にいたらお菓子をだらだら食べてしまう…」



弁当箱の裏面を
チェックしてみて

学校給食では、子ども達の摂取エネルギーを決めています
量が合っているか心配になったら目安にしましょう

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	= お弁当の容器 ml
	530kcal	650kcal	780kcal	830kcal	



ポイント

- ・主食、主菜、副菜をそろえることを意識しよう
 - ・一皿料理は主食の他に主菜、副菜がたくさん入っているものを選ぼう
- それでも不足しがちな食品は食事以外でプラスしましょう



おやつは毎日の楽しみのひとつ。メリハリをつけて食べるのが大切です

約束

- ・食べる量と時間を決めよう
- ・1日の目安は200kcal。栄養成分表示を活用しましょう！
- ・買いだめしないようにしましょう



参考出典：健康長寿新ガイドライン、ひとり暮らしの食生活ガイド（島根県栄養士会）、学校給食実施基準