



おうちの人と一緒に読んで
ください。(家庭配付用)

下松市立小学校給食センター

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校が続いていま
すが、みなさんお元気ですか？

コロナウイルスに負けないためにも、各ご家庭で、規則正しい
生活・バランスのとれた食生活を送ってほしいのですが、そのヒ
ントになるものをいくつか紹介しますので、参考にしてください。



べんり 便利でカンタンな、食べ方の知恵「一汁二菜」 いちじゅうにさい

**免疫力を高めるためには、
バランスのよい食事を！**

日本には、昔から「一汁二菜」という言葉があります。
ごはん、みそ汁、魚や肉・卵のおかず、野菜・海藻の
おかずの組み合わせです。毎日の献立として考えやす
く、栄養面でも合理的な「一汁二菜」を基本に、赤・緑・
茶・白・黒の五色の彩り豊かな食材を使いながら、
楽しくおいしい食卓を！！



食べものの力を最大限に発揮させるために・・・
「運動」・「休養」・「睡眠」をじゅうぶんに！



**お家にいる時間がたっぷりある今こそ
ぜひ料理に挑戦してみませんか？！**

今は思いっきり外で運動できないかもしれませんが、
できるだけ体を動かし、睡眠・休養をしっかりとると不安や
イライラが抑えられ、何事も楽しく感じられるようになります。
「楽しさ」は免疫力をアップしてくれます。

下松市のホームページで、学校給食献立の中で小学生にも作れる献立や人気のある献立のレシピを紹介
しています。ぜひ作ってみてください。

【学校給食レシピ】 ①りっちゃんの元気サラダ ②スタミナ納豆 ③豚キムチ ④のりごまあえ
⑤春雨スープ ⑥ゆかりあえ ⑦バンサンスー ⑧ツナドッグの具 ⑨ふわふわどんぶり

下松市HP→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→学校給食レシピ

【星ふるまちの自校給食あしあと】 自校給食時代の人気メニューを給食調理員がまとめた料理集です。
【その他】 小学校給食センターの給食献立表やおたよりなども見ることができます。

下松市HP→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課
→小学校給食について

★5年生のみなさんへ★ 「わが家の野菜レシピ」の募集があります。ぜひ、お家の人と作ってくださいね。