

いただきます! コロナウイルス 特別号☆

に負けるな!!

令和2年5月 神戸市立東舞子小学校 給食だより

新型コロナウイルスの影響で学校が休校になり、もう2か月ほどたちました。
 静かな学校、そして静かな給食室... 早く校舎にみなさんの元気な声が響きわたることを
 願うばかりです。天気が良くてもどこへも行けず、いろいろなことをがまんする日々が続いていますが、
 一人一人の協力がコロナウイルスの終息につながっていくと信じて、みんながかんばりましょう!!

休校中、こんな食事していませんか?

家にずっといるから
動かないし、1日1食しか
食べてないよ~

おなかすかないもん

1日1回食べるだけでは体のリズムが整いません!
 少しの量で良いので1日3食を心がけて。
 一度乱れてしまった体のリズムは、戻すことが大変になります。
 いつ学校が始まっても良いように、時間を決めて食べるようにしてみよう。

もう... 食べることしか
楽しみがないから...
気がつくまで食べてまーす!!

わかるけど...

食べたいだけ食べるのは体にとって赤信号!
 「なにを」「どれくらい」食べるか決めておこう。
 時間がたくさんあるからつい...と食べてしまいがち。
 とくにおやつは1日に食べて良い量をうちの方と決めてみよう。
 カゴに入れたり、
 紙に書いておくとわかりやすい!

注意する人もいないし、
給食もないし、
好きなものだけ
食べてまーす!

やさしい × ごはん × がーん

ウイルスに負けない体をつくるために!
 バランス良く食べることが大切です。
 野菜をあまり食べなくなっていたり、牛乳を全然飲んでいなかったり...
 休み中は気づかないうちに栄養がたよってしまいがちです。
 うちの方と一緒にどんなものを食べたら良いか話してみよう。

「コロナ予防に効果あり!」
 というものは、全部
 食べていますよ。
 これで完ペキ!!

おごいね...

いろいろな情報に気をつけて!
 基本的な食事が1番体に良いですよ。
 テレビやパソコンを見ると、たくさんの情報があふれています。
 正しい情報があれば、危険な情報がひそんでいることも!! 正しい生活
 リズムと1日3回の食事をきちんととることが1番良いことなのです。

笑顔😊でまた会えるように...
 それまで元気な体ですごしてね!

自分の健康を
守るのは自分です!
 また会える日を
楽しみにしています!