

## 休校中の食事のポイント②

### 野菜を食べよう！

野菜にふくまれる「ビタミン」は病気にまけない体をつくります。  
毎日意識して多めに食べましょう！

#### 野菜をプラス+

##### ○お店で買うとき○

\*ハンバーガー + サラダ

\*牛丼 + サラダ  
+ 具だくさん豚汁

※「丼ぶり」ではなく「定食」を選ぶのもおすすめ！

\*コンビニおにぎり・サンドイッチ  
+ サラダ  
+ 具だくさんスープ・みそ汁

##### ○家で食べるとき○

###### \*丼ぶり

野菜を足して具だくさん丼ぶりに！

例えば...親子丼にゴボウ・にんじん・きのこ類をプラス

###### \*カレー

旬の野菜や冷蔵庫に残っている野菜をたっぷり使って、オリジナルカレーを作るのもオススメ！思いがけないおいしさになるかも♪旬の野菜は栄養価が高く、価格も手頃なことが多いです。

###### \*みそ汁・スープ

野菜を足して具だくさんに！

市販のカット野菜を使うと手軽です。