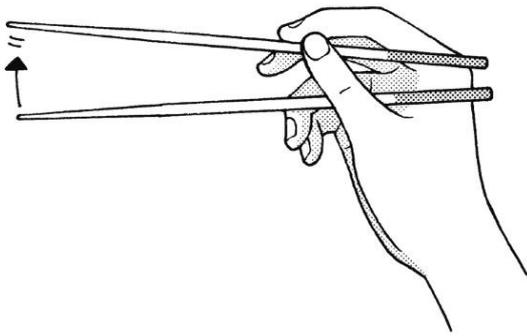




宇都宮市立陽光小学校
 おうちのひととよみましょう

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ一か月ですね。子供たちも、新しい環境に慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィークもあり、家族で食事をする機会が増えることと思います。配膳やお箸の持ち方、正しい姿勢での食事を身につけるチャンスでもありますので、ご家庭でもこの機会に、確認をしてみたいかがでしょうか。

はしの正しい持ち方



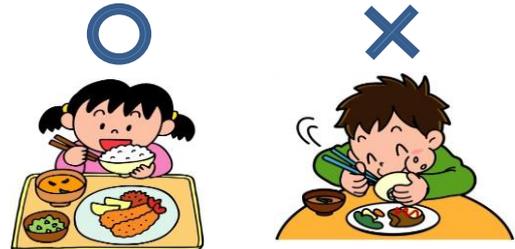
- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。

おぼんの持ち方

両手で、おぼんの真ん中をとろう。



正しい姿勢で食べましょう。



《ごはんのときの並べ方》

- ① ごはんは左に置く。
- ② 汁物は右に置く。
- ③ おかずは中央奥に置く。
- ④ おはしは手前に置く。



《パンのときの並べ方》

- ① パンは左に置く。
- ② 汁物は右に置く。
- ③ おかずは中央奥に置く。
- ④ スプーン、フォークは手前に置く。



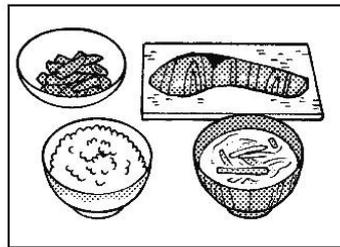
毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりに家族で取り組みませんか。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

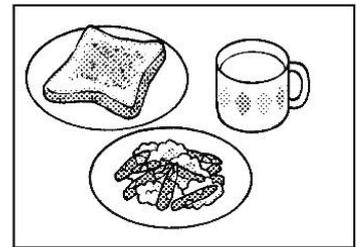
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例

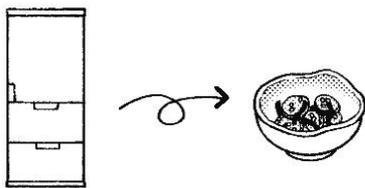


トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



朝ごはんに手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

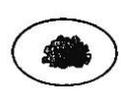
納豆



しらす干し



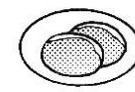
のりのつくだ煮



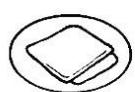
明太子



ハム



チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス

