

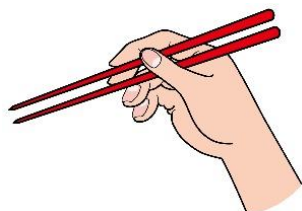


陽光小学校

おうちのひととよみましょう

新緑が眩しい、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。子どもたちも、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、正しい姿勢で食事を身に付けるチャンスでもありますので、この機会に確かめてみてはいかがでしょうか。

### 箸の正しい持ち方



- ・上の箸は、鉛筆の持ち方をする。
- ・下の箸は、親指の付け根から中指と薬指の間に通す。
- ・上の箸だけを動かす。

### おぼんの持ち方

両手で、おぼんの真ん中を持とう。



正しい姿勢で食べましょう。

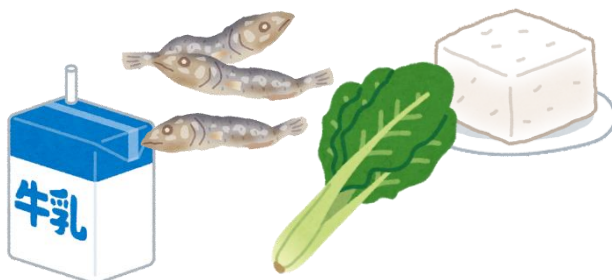


## 成長期に必要なカルシウムをとろう

カルシウムは私たちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な体を作るのに必要な栄養素です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

### カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、乳製品、小魚、大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

# まいにちあさ た 毎日朝ごはんを食べよう！

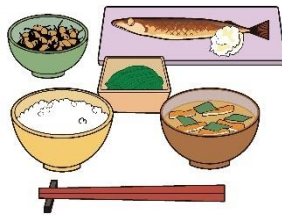
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流を良くして排便を促すなど、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身に付けるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりに取り組みましょう。

## えいよう 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

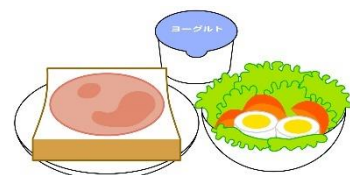
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やキノコを使った料理です。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

### 和食の例



- ・ごはん
- ・魚
- ・ゆで野菜
- ・煮物
- ・味噌汁

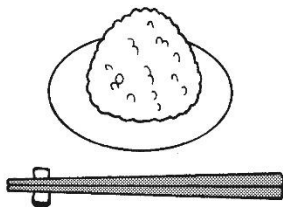
### 洋食の例



- ・ハムトースト
- ・サラダ
- ・ヨーグルト

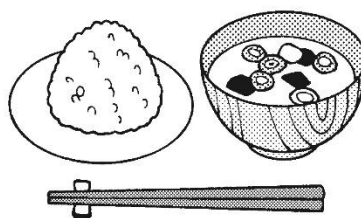
## あさ 朝ごはんステップアップ

### ホップ (主食のみ)



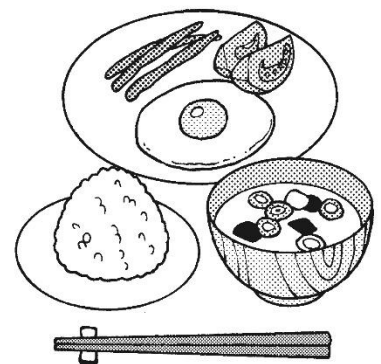
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

### ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

### ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。