



## ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

「日本型食生活」とは、ご飯を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

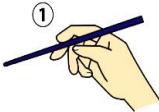
ごはん自体には塩分がなく、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリです。バラエティに富む組み合わせが可能です。

「主食(ごはん、パン、麺など)」「主菜(魚や肉、卵、大豆製品など)」「副菜(野菜、きのこ、海藻、いもなど)」を揃えるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

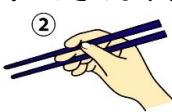
また、札幌市では「日本型食生活」に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としており、「環境への配慮」という要素を組み合わせた食生活スタイルを「さっぽろ食スタイル」として推進しています。ご家庭でも、意識して取り入れてみませんか。

## 「箸の使い方」(持ち方と動かし方)

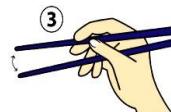
①箸1本を中指・人差し指・親指の3本で持ります。  
(えんぴつを持つように)



②もう1本の箸を薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にはさみます。



③下の箸を親指、薬指、小指の3本で支え、上の箸だけを動かします。



食事をする時の食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。発育に応じ練習を始めるといいでしょう。スプーンをしっかりと持って上手に食べることができるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。

箸の長さは、[手の長さ(手首から一番長い指先までの長さ)]+[2~3cm程度]が良いでしょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげるとよいでしょう。

### 今月の給食から



### 白菜のりあえ



《材料：幼児6人分》

白菜	300g
のり	1.2g(1/4枚)
醤油	5g(小さじ1弱)

《作り方》

- ① 白菜は長さ2cm程度の太めの千切りにし、ゆでて水気を切る。
- ② ①・刻みのり・醤油を和える。