



初めて食育に取り組む人のための  
「プラスワン」

できそうなことに☑

## 毎日の生活から食育を考えよう



**とよなか食育プラスワン**とは  
食育に関心のある人もない人も、  
今の自分に無理のない範囲で  
ほんの少しだけ工夫することで、  
健康で心豊かな生活の実現を  
めざす取り組みです。

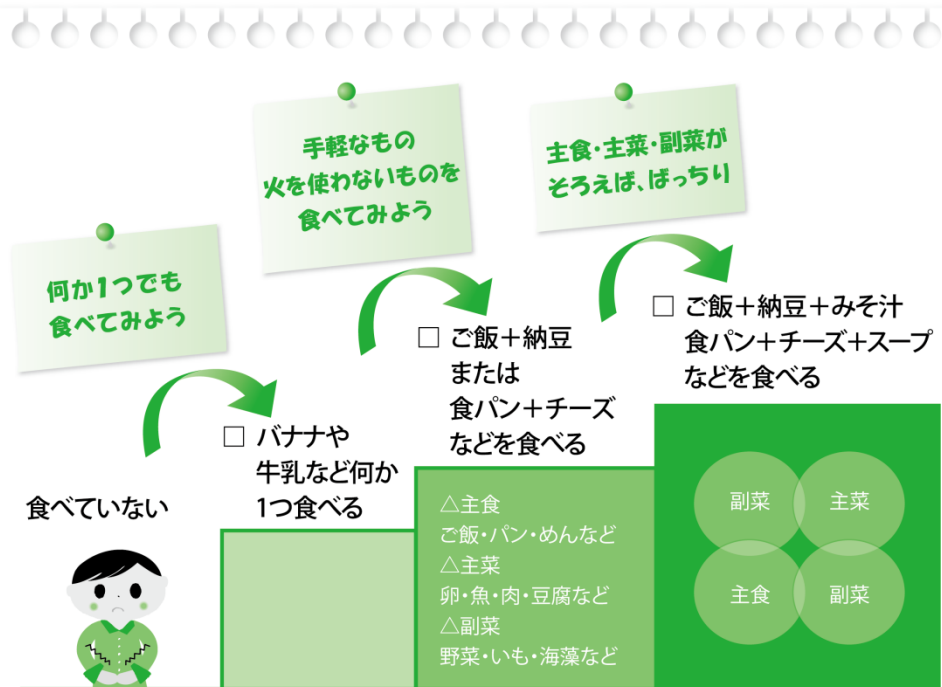
今日から取り組んでみよう  
わたしのプラスワンベスト3は？

第1位

第2位

第3位

### ★朝ごはんを食べる



### 食育に取り組む生活 めざしてみませんか？

### 実現に向けてのプラスワン

#### ★食べ残しを減らす

- 必要なものをメモして買い物に行く
- 余らないように作る
- 食べきれる量を盛り付ける
- 外食するとき、ご飯の量を減らしてもらう

#### ★食事の準備が できる

- 総菜や弁当を買ってきて食べる
- 弁当を買う時に栄養の表示を確認する
- 料理の作り方を調べる
- 材料を買いに行く
- ご飯を炊く
- 野菜をゆでて、温野菜を作る
- 卵料理を1つ覚える
- 魚料理を1つ覚える
- みそ汁、スープなど汁物を作る

総菜や弁当を買ってきて食べることを中食といいます  
栄養の表示を見たり、主食・主菜・副菜を考えて買い物すると中食でもバランスよく食事ができます