

# とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



忙しい中学生のための「プラスワン」

できそうなことに☑

## めざそう！ 気持ちのよい生活を

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

こんな生活  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 元気いっぱい  
授業に集中

朝日をあびると、  
太陽の光で体内時計が  
リセットされます。  
夜遅くにパソコンやゲームを  
すると、強い光で睡眠の  
リズムがみだれやすくな  
ります

- 朝、起きたら顔を洗う
- 朝日をあびる
- 朝に軽く勉強をする
- 早歩きで登校する
- 夜遅くにパソコンやゲームを  
しない
- 寝る時間を決める

授業中ねむくなる  
人におすすめ

★ 元気いっぱい  
細菌や  
ウイルスに勝つ



- せっけんで手を洗う
- しっかりとうがいをする
- せきがでる時はマスクをする
- 十分に睡眠をとる

こんな食生活  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 気持ちのいい  
スタートをする



- 朝食を食べていない人は  
何か1つでも食べる
- ご飯+納豆や食パン+チーズを  
食べる
- さらに野菜もプラスする
- 時間がないときは、  
野菜ジュースをプラスする

★ 食事を  
楽しむ



- 食事の準備を手伝う
- よく味わって食べる
- 家族や仲間と会話を  
楽しみながら食べる
- おやつをもっと食べたい気持  
ちに負けない

豊中市保健企画課 (06-6152-7309)