

# 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



できそうなことに☑

中学生の食生活のための「プラスワン」

## 楽しく元気な1日は 規則正しい生活と毎日の食事から

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

こんな食生活  
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 昼間の  
集中力を  
上げる

朝食をとると、朝から脳や体に  
エネルギーがとどいて、勉強や  
スポーツに集中して取り組みや  
すくなります

- 早寝・早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 規則正しい生活をする
- 昼間によく体を動かす
- 寝る1時間半前までに夕食を  
食べ終わる
- 寝る前にテレビを見たりゲームを  
したりしない

寝る前のテレビ・ゲームは、  
遅寝をまねきやすいです。

★ 食事が  
楽しい

- 食事はだれかと一緒に食べる
- 自分で料理を作ったり、料理を作  
る手伝いをしたりする

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

★ 栄養バランスの  
よい食事で、  
健康な毎日を  
過ごす

年をとっても丈夫な骨で過ごすた  
めには、中学生のときに丈夫な  
骨を作っておくことが大切です。  
骨を作るもとになる大切な栄養素  
であるカルシウムが、日本人は  
不足しています。乳製品をはじめ、  
色々な食品からとるようにし  
ましょう

- ごはん・パン・めんなどの主食  
を毎食食べる
- 肉・魚・大豆・卵などの主菜を  
毎食食べる
- 主菜は肉ばかりにかたよらず、  
魚や大豆製品も食べる
- 野菜を毎食食べる
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品  
を毎日食べる
- 果物を1日1回食べる
- 甘いものや油っこいものはひか  
えめにする
- 塩分をひかえめにする
- 間食や夜食をとりすぎないように  
する