

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

お問合せ : 豊中市 健康福祉部 保健所 保健予防課

06-6858-2802