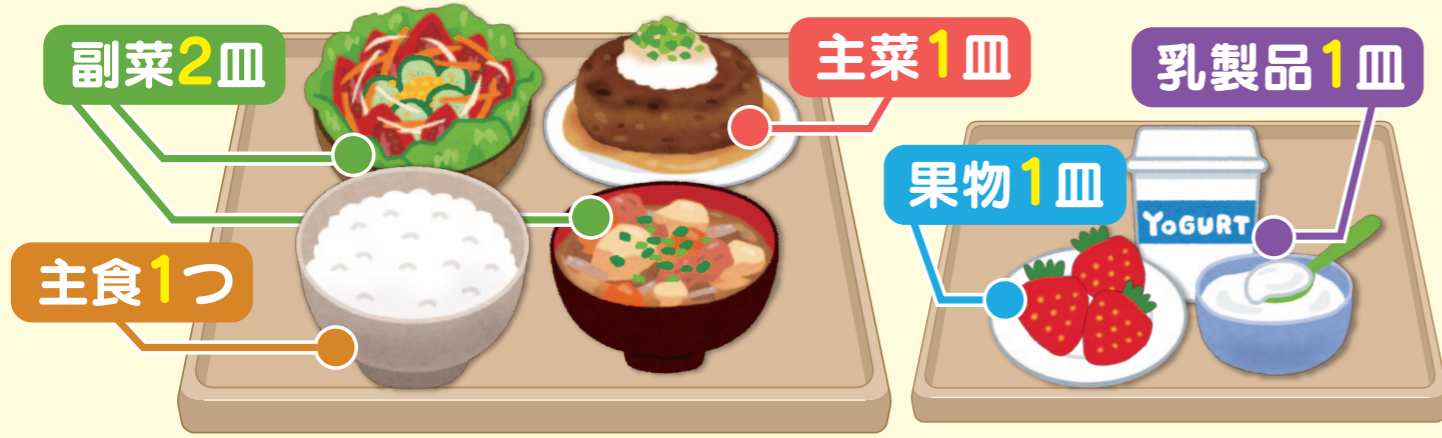


おぼえよう! 基本の食事

毎食 主食1皿 + 主菜1皿 + 副菜2皿

乳製品と果物は、一日一回、食べましょう
(部活などでスポーツをするお子さんは、乳製品と果物も毎食、食べましょう)



主食のなかま ~ごはん、パン、めんなど~

1食に1皿

主菜のなかま ~肉・魚・卵・大豆製品~

1食に1皿

副菜のなかま ~野菜・きのこ・海藻など~

1食に2皿

乳製品のなかま

1日に1皿(杯)

果物のなかま

1日に1皿(100g)

注)食品の摂取量は目安です。体格や年齢、運動量に応じて増減してください。

とちぎっ子のみなさん

アスリートを見習って、正しい食生活を身につけましょう!

アスリートは、試合で勝てる強い身体をつくるため、練習をがんばるだけでなく、食生活にも気をつけています。
とちぎっ子のみなさんも、勉強や運動をがんばるため、そしてお友だちと元気いっぱい過ごすため、正しい食生活を身につけましょう。

小中学生のみなさんが身につけておきたい食生活の4つのポイント おにぎり

ポイント1 **お** はようしっかり朝ごはん

朝食を毎日食べましょう

朝ごはんは1日のやる気スイッチです

ポイント2 **に** こにこ何でもおいしく食べて

好き嫌いしないで何でも食べましょう

からだに必要な栄養は、1つの食べ物だけではとれません

ポイント3 **ぎ** 逆転できる底力

主食は毎食欠かさない

運動や通学で使うエネルギーの源は、ごはんやパンです

ポイント4 **り** 理想のプレーでVサイン

継続は力なり!

日々の食生活で自分に必要なことを考え、コツコツ続けよう

みんなのお手本「食育キャプテン」

みんなのあこがれ、とちぎのスポーツチームのアスリートのみなさんは、目標を達成するために、練習だけでなく「食生活」にもとても気をつけています。運動と食生活のお手本としてとちぎっ子のみなさんが正しい食生活を身につけることを応援してくれています!



このリーフレットについてのお問い合わせ

食べて強くなるプロジェクト

栃木県

食べて健康プロジェクト

農政部 農政課 食育・地産地消担当
TEL 028-623-2288

保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班
TEL 028-623-3094

平成31(2019)年2月発行・栃木県農政部農政課
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/shokuseikatsu/shokuiiku/index.html>



R70