



食べて元気に!

とちまるくんはごはんを食べるのが大好き!
毎日元気に^す過ごすポイントを聞いてみよう



みんな知ってるまる?

毎日のごはんではぼくたちの元気な心や体ができているまる!

^{うんどう}運動したり ^{べんきょう}勉強したり ^{あそ}遊んだり、ぼくみたいに元気で^す過ごす食生活のポイントをみんなに教えるまる!



みんなもぼくと^{いっしょ}一緒に食生活を^ふ振り返^{かえ}ってみてほしいまる!

毎日を元気に^す過ごすための

☆とちまるくんの食生活の3つのポイント☆

① 朝ごはんを
しっかり食べる



② バランスよく
食べる



③ 野菜を
たくさん食べる



次のページから詳しく^{くわ}説明^{せつめい}するまる!

①朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんは1日のパワーの源

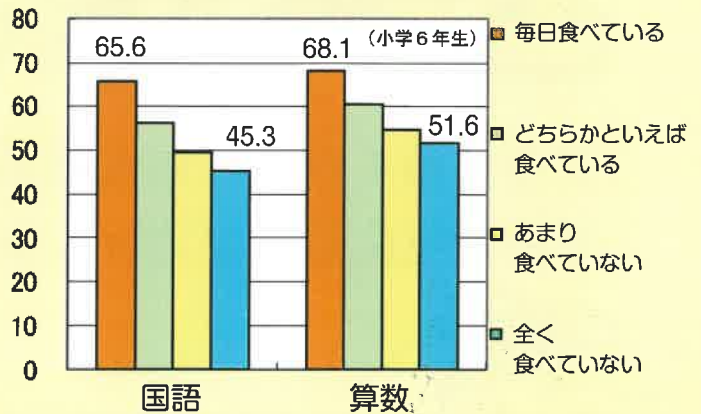
○朝ごはんを食べると体温が上がって、1日を元気にスタートする準備ができます！

また、朝ごはんを食べている子と食べていない子だと、食べている子の方がテスト（学力調査）の点数が高い傾向があります。



朝ごはんを食べて効率アップ

(%) 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係※



5と8のつく日は栃木県民ごはんの日 /

なすひかり

令和元年産
食味ランキング



特A

粘りや甘みがあり、冷めてもおいしい、うまみがぎゅっとつまった自慢のお米です。

とちぎの星

令和3年産
食味ランキング



特A

粒が大きく、炊くと米粒が立つのが特徴で、おにぎりはもちろん、どんぶりやカレーなどによく合います。

朝ごはんをしっかり食べるために

- 早寝・早起き
- 規則正しい生活

お休みの日はみんなでおにぎり /

時間のある朝には、みんなで楽しくおにぎりづくりもおすすめ！
鮭や梅、他にもいろんな具を入れてみよう！



一口コラム

朝に一品食べることから始めてみよう！
できたら品数を増やしてステップアップして、次のページみたいな食事ができたら理想的です。



ステップ1



ステップ2



ステップ3





② バランスよく食べる

おぼえよう!!

基本の食事

毎食 ^{しゅしよく}主食 1皿 + ^{しゅさい}主菜 1皿 + ^{ふくさい}副菜 2皿

^{にゅうせいひん}乳製品と^{くだもの}果物は、1日1回、食べましょう



^{しゅしよく}主食のなかま ~ごはん、パン、めんなど~ 1食に1皿



^{しゅさい}主菜のなかま ~肉・魚・卵・大豆製品~ 1食に1皿



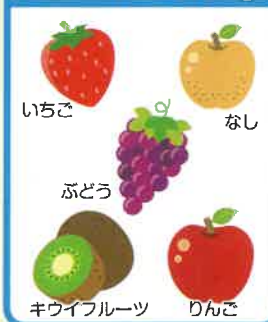
^{ふくさい}副菜のなかま ~野菜・きのこ・海そうなど~ 1食に2皿



^{にゅうせいひん}乳製品のなかま 1日に1皿(杯)



^{くだもの}果物のなかま 1日に1皿(100g)



一口コラム



一つのお皿、一つのどんぶりでも、^{しゅしよく}主食+^{しゅさい}主菜+^{ふくさい}副菜がそろってれば、^{えいよう}いろんな栄養を取りやすいよ!



参考：食事バランスガイド(栃木県 HP 内)



③ 野菜をたくさん食べる



野菜を食べる量は1日あたり、小学1年生 **270g (2.7 皿)**、
小学2・3年生 **300g (3 皿)**、小学4年生以上 **350g (3.5 皿)** が理想です。

▼とちぎのおいしい野菜を100gずつにすると、見た目はお皿にこのくらい。



にら



きゅうり



トマト



アスパラガス



たまねぎ



にんじん



なす



レタス

うまく組み合わせて、毎日の食事に取り入れてみましょう！

※参考「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」(女子栄養大学) / 身体活動レベルII (ふつう)



栃木県内では
いろいろな野菜が生産されています。

野菜を地産地消で
おいしく！



にら



県内で一年間
を通じて生産
されている野
菜です。



アスパ
ガス



緑や紫、白と、
いろいろな色
のアスパガス
があります。



トマト

冬から春のハ
ウスでの栽培
が盛んです。



ほうれん
そう

夏に涼しい高冷地
で「高原ほうれんそう」
を栽培しています。



正しい食生活で健康な体づくりをしよう！

保健福祉部 健康増進課
健康長寿推進班
TEL 028-623-3094

農政部 農政課
食育・地産地消担当
TEL 028-623-2288

教育委員会事務局
学校安全課 保健・給食担当
TEL 028-623-3419