



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。

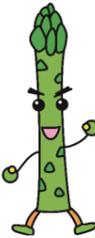
野菜を地産地消で おいしく！



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

令和4年10月発行 栃木県農政部農政課



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？

毎日のごはんでぼくたちの元気な心や体ができているまる！

運動したり勉強したり遊んだり、ぼくみたいに元気で過ごす
食生活のポイントをみんなに教えるまる！

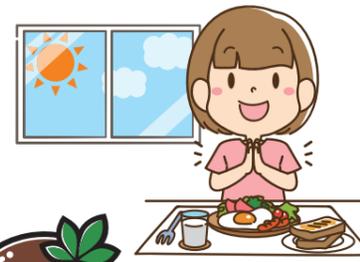


みんなもぼくと一緒に食生活を振り返ってみてほしいまる！

毎日を元気に過ごすための

☆とちまるくんの食生活の3つのポイント☆

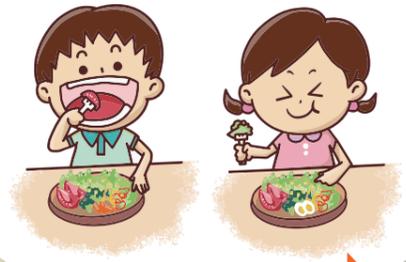
① 朝ごはんを
しっかり食べる



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説明するまる！

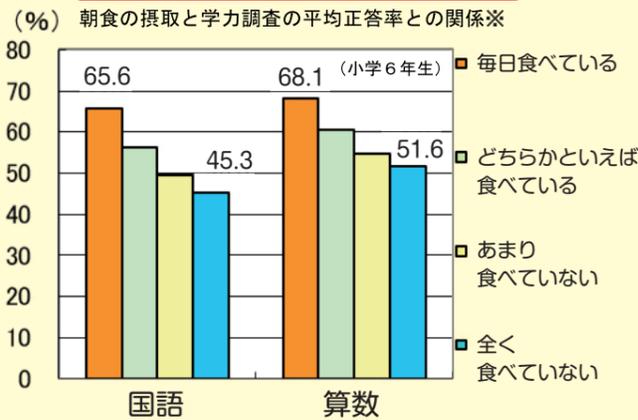
①朝ごはんをしっかり食べる



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



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。



②バランスよく食べる

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、1日1回、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

- ごはん
- うどん
- ロールパン
- おにぎり
- 食パン

主菜のなかま ~肉・魚・卵・大豆製品~

1食に1皿

- ハンバーグ
- ふた肉しょうが焼き
- なっとう
- とりからあげ
- 魚の西京焼き

副菜のなかま ~野菜・きのこ・海そうなど~

1食に2皿

- 生野菜サラダ
- 青菜のおひたし
- かぼちゃの煮物
- アスパラベーコン
- 豚汁
- ミネストローネ

乳製品のなかま

1日に1皿(杯)

- ヨーグルト
- チーズ
- 牛乳

くだもの果物のなかま

1日に1皿(100g)

- いちご
- なし
- ぶどう
- りんご
- キウイフルーツ

一コラム

一つのお皿、一つのどんぶりでも、**主食+主菜+副菜**がそろってれば、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）