

毎日元気な とちぎっ子になるう!

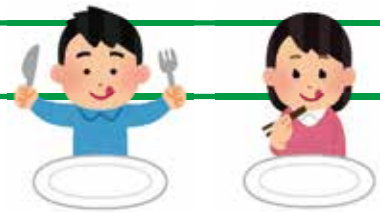
～知ってほしい健康な食生活と食を支えるとちぎの農産物～



元気なとちぎっ子になるために育てたい「食べる力」

1日3回の食事のリズムをもとう

朝食を食べ、しっかり体を動かし、夜はぐっすり眠ることで、健康な生活リズムや食事のリズムが身につきます。



栄養のバランスがとれた食事をしよう

食生活は、心や体の成長の基本です。元気な体を作るために必要な食べ物とその量を知り、健康によい食生活を身につけましょう。



皆で楽しく食べよう

食事づくりや準備に関わり、身近な大人や友達と楽しく食事をしましょう。



10月は
とちぎ食育
推進月間です!



知って食べよう！ 1日3回の食事のはたらき

1日元気に活動するための力になります！

朝食

朝食は、午前中の活動の栄養になります。
目覚めた体に栄養を与え、体温を上げるなど、1日を元気にスタートするために毎日食べましょう。

昼食

昼食は、午後の活動の栄養になります。
午後は活動時間が長いので、エネルギーや栄養素が不足しないようにしましょう。

夕食

夕食は、1日の活動で疲れた体を回復する栄養になります。
朝と昼に食べた食品の重なりがないように1日の食事の内容を整えましょう。

それぞれの栄養を
バランスよく
とりましょう！

学ぼう！「食事・栄養のバランス」

1回の食事に、**赤**・**黄**・**緑**の食品をそろえよう

赤の食品

【体をつくるもとになる】
肉・魚・卵・牛乳・大豆 など

黄の食品

【エネルギーのもとになる】
ごはん・パン・めん など

緑の食品

【体の調子を整えるもとになる】
野菜・きのこ・くだもの など



主食・主菜・副菜を組み合わせることで、3色の食品のそろった食事ができます

- 筋肉、骨をつくり体を強くするよ。
- 考え、集中するための力になるよ。
- 病気から体を守る力をつけてくれるよ。



米

生産量
全国 第8位

5と8のつく日は、「栃木県民ごはんの日」！
栃木県の給食のごはんは、全部栃木県で
つくられたおこめです。

黄

栃木県生まれの品種

「とちぎの星」の特徴

- ①大粒で豊かな甘みがある
- ②冷めてもおいしい
- ③暑さに強く 県南で生産が多い

「なすひかり」の特徴

- ①米本来の甘みと旨みがある
- ②大粒で食べ応えがある
- ③寒さに強く 県北で生産が多い

おいしいお米が育つように、土づくりに
気をつけて取り組んでいます。



もち麦

黄

もちもちぶちぶち
食感が楽しい！

栃木県生まれの品種

「もち絹香」の特徴

- ①食物繊維が豊富
- ②炊くと白米のように白い
- ③麦ごはん特有の香りが控えめ

食品に含まれる食
物繊維量(100g当
たり)は玄米の約3倍。※

※玄米食物繊維量は食品日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)より
もち絹香の食物繊維量は栃木県経済流通課調べ

生乳

生産量
全国 第2位

農家さんが育てている
乳用牛の数も全国第2位！

赤

牛の種類

「ホルスタイン種」の特徴

日本の牛乳ほとんどはホルスタイン
種の生乳から生産されている。



「ブラウンスイス種」の特徴

ホルスタイン種に比べ乳脂肪分が
高くバターやチーズの加工に向い
ている。



いつも牛が健康でおいしい牛乳を出せるよう、特
に餌やりや水やりは量や回数に気をつけています。



◀栃木県
牛乳普及協会 HP

プレミアム ヤシオマス

赤

特別なエサをあたえておいしく
した栃木生まれの大型マス

栃木県生まれの品種

「プレミアムヤシオマス」の特徴

- ①口あたりやわらか、とろける脂
- ②川魚特有のクセや臭みがない
- ③おいしさのヒミツは“オレイン酸”

※甘みを感じるうまみ成分



餌や飼育環境に気をつかいながら、2～
3年かけて大切に育てています。

にら

緑

めざせ生産量第1位!
シャキシャキ食感の
スタミナ野菜です。

生産量
全国 第2位

栃木県生まれの品種

「ゆめみどり」の特徴

- ①葉っぱが厚く幅が広い
- ②よく育ちたくさんとれる
- ③葉っぱがまっすぐにのびているので
農家さんが収穫しやすい



6か月かけてにらを大きく成長させてから
収穫を始めます。収穫したにらは1本1本
きれいにしてから出荷しています。



いちご

緑

「いちご王国・栃木」のいちごは
50年以上生産量日本一!

栃木県生まれの品種

●とちおとめ



特徴：酸味と甘みの
バランスが良い

●とちあいか



特徴：酸味が少なく
甘みがさわ立つ

●スカイベリー



特徴：果実の重さは
とちおとめの2倍と大粒

●なつおとめ



特徴：夏に収穫でき、
酸味が強い

●ミルキーベリー



特徴：大粒で白く、
まろやかな食感

●とちひめ



特徴：観光いちご園などで
しか味わえない幻のいちご

生産量
全国 第1位

ビニールハウスの中の温度がいちごにとって
ちょうどよくなるように調節しています。

新鮮な状態で届くように、収穫したらすぐに冷や
してから丁寧にパックにつめています。

かんぴょう

生産量
全国 第1位

国産かんぴょうの
9割以上は栃木県産!

緑



ゆうがおの実

ウリ科の「ゆうがお」の実は、
重さが6~8kg、大玉スイカく
らいの大きさで、おび状にお
いて乾燥させると、かんぴょう
ができます。
県内では、300年以上前に
現在の壬生町で栽培が始まっ
たとされています。

夜が明ける前からゆうがおの
実をむいて干していきます。

令和5(2023)年10月発行