

かがわまんてがん食生活指針

～学ぶ世代の食生活指針(6～14歳)～

課題：自分で身につけよう 正しい生活習慣

1. 生活のリズムを大切にしよう

●早寝 早起き よい習慣

朝・昼・晩の食事時間を中心に、自分にあった「生活リズム」を作りましょう。

●毎日しよう 適度な運動

子どもの時から、太りすぎに気をつけることが生活習慣病をつくらぬ第一歩です。

●めざそう 朝ごはん大好き 讃岐っ子!

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。

お手軽バランス朝食の例



2. 食べて学ぼう 健康づくり

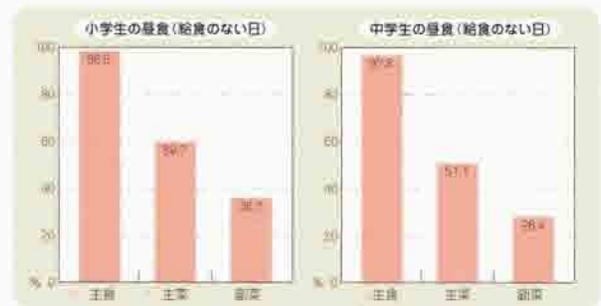
●食事は、主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせて

食事は きちんと3食 食べましょう。
毎食3つの器(主食・主菜・副菜)を揃えましょう。
1日30食品を食べましょう。



●給食を ごはんのお手本にしよう

学校給食を通して、友達みんなで食生活を考えたり、話し合ったりしましょう。
朝夕と休日の家庭の食事もバランスよく!



児童生徒の主食・主菜・副食の摂取状況(休日の昼食)
〔平成16年度「児童生徒の食生活実態調査」香川県より〕

●インスタント食品やファーストフードは上手に利用

お菓子など加工食品は、栄養成分表示をよく見て選びましょう。賞味期限・消費期限を確認しましょう。
牛乳・乳製品や野菜を付け合せるなど、他の食品と上手に組み合わせて使いましょう。



3. 毎日の食事内容に気をつけよう

●なくそう 食べ過ぎ 好き嫌い

好きなものを好きなだけ食べることは、避けましょう。
レパートリーの広い家庭の味は、子どもの豊かな味覚と食の自立を育みます。

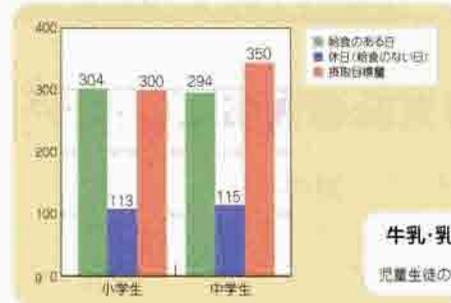
●めざそう 野菜大好き 讃岐っ子!

生野菜だけでなく、加熱した野菜をとり入れて、
1日5品の副菜を摂りましょう。



●もっととりたい 牛乳・乳製品

骨量がぐんと増える時期。おやつには、牛乳・乳製品
を飲もう、食べよう。



牛乳・乳製品の摂取状況 (g)
(平成16年度
児童生徒の食生活実態調査(香川県))

4. 楽しい食事と感謝の気持ちを大切に

●食卓は、その日のできごと報告会

家族とのふれあいを大切にし、食事を楽しみながら心豊かな人づくりをしましょう。
食事づくりのお手伝いを通して、わが家の食卓を見つめてみましょう。

●「いただきます」「ごちそうさま」はいのちと作った人への感謝の気持ち

食べ物に興味を持ち、食事を作り、味わう喜びや感謝の気持ちを育みましょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」



家庭における食卓の意義(複数回答) (平成16年 県民健康・栄養調査(香川県))

●さぬきの食材・郷土料理に親しもう

さぬきの味・わが家の味を受け継いでいきましょう。



お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで

香川はあなたが生きものつくるもの