

# かがわまんてがんで食生活指針

～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

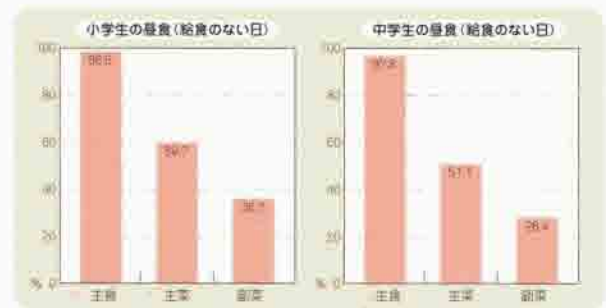
#### ●食事は、主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせて

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

香川県はあなたが生き生きとつくるもの