

さ

「三食しっかり」食べる

① 健康な身体をつくる食生活を実践する

目指す姿

- 早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとるなど、健やかな生活を送っています。
- よく噛んで食べています。



② バランスのとれた食事を実践する

目指す姿

- 主食・主菜・副菜の組み合わせや量に配慮した食事を実践しています。
- 適正体重について理解し、体重管理ができています。

③ 「三食しっかり」食べるための実践のポイント

- 早寝・早起き
- 朝食を食べる
- 歯を大切に作る
- よく噛んで食べる
- 野菜を食べる
- 健康に配慮した商品やメニューの提供・選択
- 食や健康に関する正しい情報の提供・選択
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 牛乳・乳製品、果物の過不足に気をつける
- 適量を理解し、調整する
- 体重計測、適正体重の維持
- 各種健診・検診、保健指導

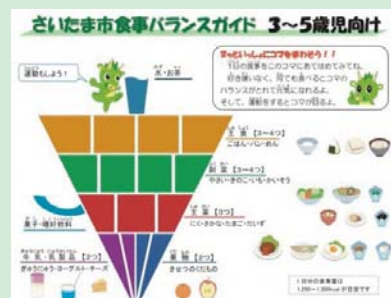


重点プロジェクト「朝食」

朝食の役割

朝食は、健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

- ・ 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- ・ 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- ・ 胃や腸を刺激し、排便を促す
- ・ 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- ・ コミュニケーションの場となる



「食事バランスガイド」を参考に、
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて食べましょう。

さいたま市では、3~5歳児向けの食事バランスガイドを作成しています。