

# 学童期・思春期

## 知る

食べ物の働き等を知ること、興味や関心を持ち、作ることもつなげる



### 食生活チェックポイント



- 毎日朝食を食べている。
- 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動 1

・朝食をしっかりと食べる

行動 2

・調理や食に関する知識を身につける

効果

・自らの健康について考えられる

指導  
ポイント

・健康を考えた食事を自ら選ぶ

朝食を欠食している割合は

7-14 歳 15-19 歳  
13 人に 1 人 9 人に 1 人



### Message

体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

参考：東京都民の健康・栄養状況  
(東京都福祉保健局) (平成 27 年から  
平成 29 年の集計)