

ねんど
2025年度

食育だより 第7号

2025. 11. 19

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひか みとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

あき もいちだんと ぶかきく はなめ だの きせつ しんまい
秋もいちだんと深まり、菊の花やもみじが目を楽しませてくれる季節になりました。新米、
にく さかな やさい くだもの ま し き ふゆ おとす そな
肉、魚、野菜、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、
ほうふ しょくざい と い しょくじ さむ ま からだ
豊富な食材をバランスよく取り入れた食事です。寒さに負けない身体づくりをしましょう。

11月の食育目標

かんしゃ た
「感謝して食べよう」



がつ にち きんろうかんしゃ ひ まいにち しょくじ い もの いのち しぜん めぐ
11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、
おほ ひと ささ な た ちよくせつ れい い きかい すく
多くの人の支えによって成り立っています。直接お礼を言える機会はなかなか少ないです
が、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいと思います。

【11月24日（いいにほんしょく）和食の日】

がつ か わしょく ひ うみ やま さと ゆた ひょうじょう も こくど はぐく にほん
11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情を持つ国土に育まれてきた日本の
しょくぶんか えいよう すぐ けんこうてき しょくじ せかい ちゅうもく あつ
の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。
さらに「自然の尊重」という大きな考え方であることも和食の特徴となっています。

わしょく ぐたいてき と く
和食を具体的にわかってもらう取り組みの1つに「まごポイント」があります。ポイント
を数えるうちに、「まごポイント」が多いのは和食の献立の日であることがわかります。こ
はん しょく しょく さかな やさい かい まめ だいす おも
飯を主食に、魚、野菜、海そう、いも、豆などを大好きになってほしいと思います。

「まごポイント」とは？

した しょくひんぐん かしらもち おほ しょくざい
下の7つの食品群の頭文字をつなげた「まごわ（は）やさしい」を覚えて、7つの食
材が献立の中にくいつあるかを数えます。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 まめい 豆類	 ごまなどの 種実類	 わかめなどの 海藻類	 やさい 野菜類	 さかな かい 魚や貝などの 魚介類	 しいたけなど のきのこ類	 いも類	/7 ポイント