

2025年度

しょくいくだより だい9ごう

食育だより 第9号

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

R8. 1. 19

ひかみとくべつしえんがっこう 氷上特別支援学校

3学期がスタートしました。皆さん、どんなお正月を過ごしましたか？食べ過ぎてしまった人や、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。これからまだまだ寒い日が続きますが、早寝早起きや食生活の見直しを行い、風邪に負けない身体づくりを心がけましょう。

1月の食育目標

ひょうご と しょくざい し 「兵庫で採れる食材を知ろう」

ひょうごけん かずおお とくさんぶつ
兵庫県には数多くの特産物があります。

まつば
松葉ガニ

にほんかいがわ みずあ
日本海側で水揚げされ
るオスのズワイガニ

いかなご

はる おとず めいぶつ
春の訪れを告げる名物
として「くぎ煮」など
で親しまれている。

たまねぎ
いっぽんてき
一般的なたまねぎ
より甘みが強い。
あま つよ

たんばくろだいす **丹波黒大豆**

せかい るい み おおつぶ
世界でも類を見ない大粒。
にこ つよ
煮込みに強く、もちもちと
した食感。

