

2025年度

食育だより

だいごう
第9号

R8. 1. 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

3学期がスタートしました。皆さんは、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

いっばんてき
一般的なたまねぎ
より甘みが強い。

たんばくろだいず 丹波黒大豆

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

こうべぎゅう 神戸牛

たじまうし じょうけん み
但馬牛の中から、特定の
厳しい条件を満たした
希少な牛肉を指す。

