

2025^{ねんど}年度

食育だより 第10号

2026. 2. 19

毎月19日は食育の日

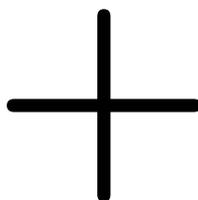
氷上特別支援学校

2月は1年の中で最も寒い月とされていますが、節分を過ぎると少しずつ春に向かいます。寒暖差があり体調を崩しやすい時期になりますが、バランスの良い食事で、寒さに負けない身体を作り、元気に過ごしましょう！

2月の食育目標

「バランスよく食事をしよう」

バランスのよい食事のかたちは、**主食・主菜・副菜**の3つがそろったものを言います。そして1日1回どこかで**牛乳・乳製品**と**果物**をとると、さらにバランスのとれた食事につながります。



食べ物の役割を知ろう！

バランスよく食べることが大切な理由は、それぞれの食べ物が身体にあたる役割が違うからです。

主食

身体を動かすためのエネルギー！

→ごはん、パン、うどんなど



主菜

身体の血や筋肉を作るエネルギー！

→魚、肉、卵、大豆など



副菜

身体の調子を整えるエネルギー！

→野菜 など



牛乳・乳製品、果物

主食・主菜・副菜だけでは足りないカルシウムやビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むため、とても大切！

