

12月



食育だより

令和7年12月 第8号
茨城県立友部特別支援学校

12月の目標 「食べ物の働きを知ろう」



寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
4群 そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



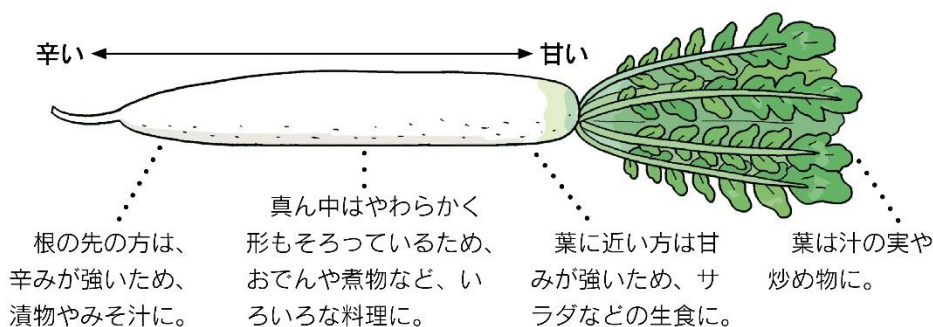
その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

その他には、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

セレクト給食

12月23日（火）セレクト給食を行います。クリスマスケーキの「いちご」と「チョコレート」どちらか好きな方を、自分で選びました。圧倒的に、チョコレートが人気でした！

セレクト給食の目的は、自分で選ぶことで、食事の時間を楽しむこと、自分で選ぶという行為で、満足感や食に関する興味が育まれることを目的としています。今回は、主に楽しむことに焦点をあてましたが、ご家庭では、食材の買い物などで、お子さんと一緒に、食品を選ぶことや献立を考えることなどで、食事への興味が引き出すことができると思います。

