

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」

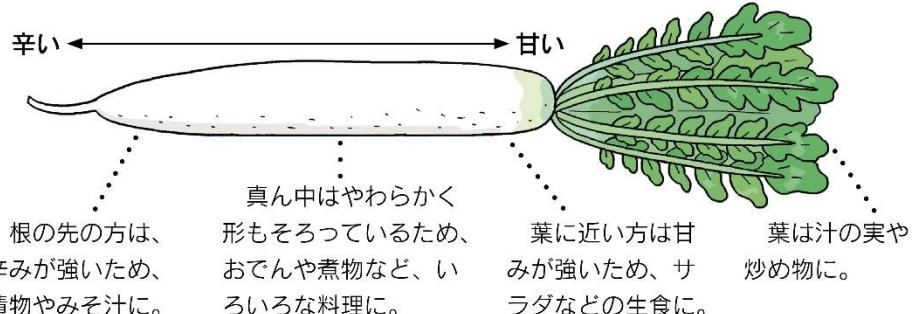
6つの基礎食品群

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

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、それぞれ使いわけましょう。



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。

そのほかには、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。

