



12月食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.12

ことし のこ 今年も残すところあと1ヶ月です。いっかげつ 朝晩の冷えこみが厳しく、あさばん ひ 寒さが身に染みる季節になりました。きせつ 体調を崩さないよう、きそくただ しよくせいかつ おく 規則正しい食生活を送って、たの ふゆやす むか 楽しい冬休みを迎えましょう。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる

かぜ よ ぼう 風邪予防に えいようそ た もの とりたい栄養素と食べ物

たんぱく質



にくい 肉類



ぎょかい 魚介類



たまご 卵



だいず だいすせいひん 大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品



つよ こうさん か さ よう からだ まも 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

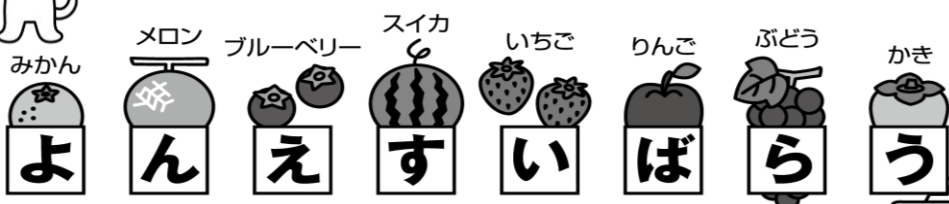


サケ

アーモンド

ならびかえクイズ

も じ なら じよくし かん ことば 文字を並びかえると、食事に関する言葉になります。
ヒントも参考にして、考えてみましょう!



みかん

よ

メロン

ん

ブルーベリー

え

スイカ

す

いちご

い

りんご

ば

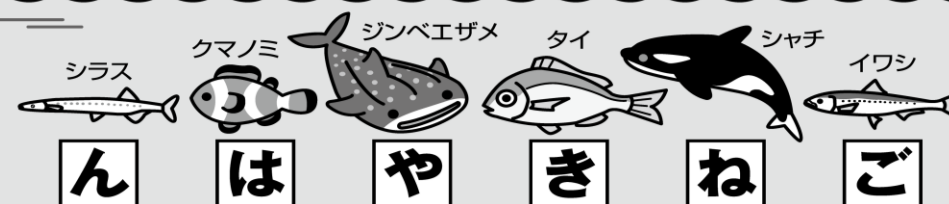
ぶどう

ら

かき

う

ヒント
小さい順に
ならべよう!



ん

は

や

き

ね

ご

ヒント
大きい順に
ならべよう!



あ

は

お

や

さ

は

こたえ ①えいようばらんす ②はやねはやおきあさごはん