

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	三重県立城山特別支援学校
取組の名称	「食べ物について知ろう・・・丈夫な体をつくろう！」
実施時期	2021年12月7日（中学部）
取組内容	<p>『食べ物の栄養について知ろう』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○3つの栄養素について</li> <li>○バランス良く食べることについて</li> </ul> <p>『食べ物について知ろう』→実際に食べ物を見たり触ったりにおいを嗅いだりする。</p> <p><b>じょうぶな体をつくろう！</b></p> <p>寒い日が続き、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどが流行してきます。毎日の食事から栄養をバランスよくとり、感染症に負けないじょうぶな体をつくっていきましょう。</p> <p>食べもののおもな3つのはたらき</p> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> <p><b>炭水化物(糖質)、脂質</b></p> <p>毎日元気に過ごすためのパワーの源になる栄養素です。勉強したり、運動したりするときに欠かせません。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>おもにエネルギーのもとになる</b></p>  <p>ごはん パン めん さつまいも あぶら油 バター じゃがいも さとう</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid purple; padding: 5px;"> <p><b>おもに体をつくるもとになる</b></p>  <p>魚 たまご 肉 ひじき とうふ チーズ なつとう 小魚 ハム ぎょうじゅう 牛乳 ヨーグルト みそ だいず</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>たんぱく質・ミネラル</b></p> <p>筋肉や骨・血をつくるはたらきがあり、特に成長期にはしっかりとりたい栄養素です。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>おもに体の調子を整えるもとになる</b></p>  <p>みかん りんご たまねぎ いちご キャベツ にら レタス ブロッコリー きゅうり キウイフルーツ ほうれんそう ピーマン トマト なす だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ はくさい</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ビタミン・食物繊維</b></p> <p>体の調子をととのえ、風邪や病気を予防するはたらきがあります。</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>3つのグループがそろっているかな？</p> </div>