

【様式 3】

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	熊野市立入鹿中学校
取組の名称	食べていいことづくし「高野豆腐」
実施時期	12月
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>12月19日の給食献立メニューの食材「高野豆腐」の栄養価と機能についての知識を生徒に伝える。</p> <p>① 生活習慣病の予防ができる ・植物性たんぱく質が多く含まれている</p> <p>② 丈夫な骨を維持し、筋力の低下を防ぐことができる ・イソフラボン ・カルシウム ・ビタミンD</p> <p>③ 妊娠中や授乳期の女性にうれしい成分が含まれている。 ・鉄分</p>