



# こめっこ

～学校給食だより～

令和7年(2025年)2月号外  
フレイル予防月間特集号



## フレイル予防について考えよう！ 2月はフレイル予防月間



### フレイルってなあに？

改善可能！

健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことです

**フレイルとは**、加齢により体力や気力が弱っている状態のことです。フレイルは病気ではないので、上手にケアすることで健康な状態に戻すことができます。「フレイル月間」を機会に、ご家庭でフレイル予防について、話し合ってみましょう。

合言葉は  
さあ！にぎやか(に)  
いただく！



健康 寿命

その1 1日3食しっかり食べましょう

その2 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう



給食を見本に、栄養バランスのとれた食事を食べましょう。また、カレーライス、中華丼など、1品で主食、主菜、副菜がそろったメニューもあります。自分に合った方法で、栄養のバランスを意識して食べる習慣をつけましょう。

その3 いろいろな食品を食べましょう



いろいろな食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべなく摂ることができます。合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」です。10の食材の中から、できれば1日7品目以上をめざしましょう。

※東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

体を動かして遊ぼう！  
運動習慣をつけよう！



外で元気に遊んだり、筋トレ、有酸素運動、ストレッチなどの運動をバランスよく取り入れましょう。

運動



社会参加



友達、先生、おうちの人と楽しく食べましょう

ネバーギブアップ！  
人生100年時代

フレ飯が給食に登場します！

米子市では、フレイル予防を目的とした「フレ飯プロジェクト」に取り組んでいます。学校給食では、フレイル予防のための食事をまとめた冊子「みんなでフレ飯」のメニューの中から、**フレイル予防献立**を2月6日(木)に提供します。

2月6日(木)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・サバのドライカレー
- ・ブロッコリーの昆布サラダ
- ・チキンスープ

米子市フレイル対策推進課からフレ飯を紹介していただきました



【フレ飯 HPQR.png】

