



こめっこ

～ 学校給食だより～

令和8年(2026年)2月号外
フレイル予防月間特集号

フレー!
フレー!

—2月はフレイル予防月間です

フレイル予防献立



フレイルってなあに?

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。「フレイル予防月間」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。

その1 1日3食しっかり食べましょう

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、副菜がそろう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。



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。



資料提供: 米子市フレイル対策推進課

その2 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。

その3 友達、先生、おうちの人と楽しく食べましょう



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、フレイル予防に効果的な食品を取り入れた**フレイル予防献立**を2月2日(月)に提供します。



2月2日(月)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・フレ飯カレー
- ・わかめサラダ・野菜スープ

米子市フレイル対策推進課の**フレ飯プロジェクト**の取組はここからチェック!



【フレイル対策推進課
HPQR.png】

