



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

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



健康



フレイル



要介護

健康 寿命



フレイルってなに?

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

ごはん、パン、めん類
(炭水化物)



主菜

肉、魚、卵、大豆製品
(たんぱく質、脂質)



副菜

野菜、きのこ、海藻
(ビタミン、ミネラル)



いろいろな食品を食べましょう

いろんな食品を組みあ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攝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。

合言葉は
さあ!にぎやか(に)
いただく!

主食・主菜・副菜を組みあ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。



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

ネバーギブアップ! 人生100年時代



2月2日(月)の献立

- ・ごはん・牛乳
- ・フレークカレー
- ・わかめサラダ・野菜スープ

米子市フレイル対策推進課の
フレークプロジェクトの
取組はここからチェック!



【フレイル対策推進課
HPQR.png】