



# しよくいく 食育だより

令和5年 冬休み号  
東台福浦小学校

今年もあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。冬休みに入りますが、外出後や食事の前の手洗いをしっかり行いましょう。体調を崩さないために、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## ランチルーム給食 はじめました

11月から毎週水曜日をグループなどで会食をする「対面給食の日」とし、ランチルーム給食も再開しました。5、6年生にとっては、久しぶり、1～4年生は、初めてのランチルームで食べる給食です。ランチルーム給食の日にお休みが多かったクラスは順番を入れ替えたりもしましたが、12月までに全クラスで行うことができました。



## さむ 寒さに負けない食事 しよくし

じょうぶな体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

お正月3択クイズ

こたえ Q1=2 Q2=2 Q3=1 (いろいろな野菜を一緒に煮ることから) Q4=3 Q5=1 (大根は「スズシロ」)

# しょう がつ お正月 3 択 クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

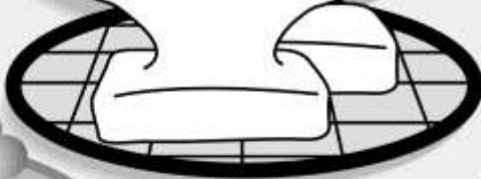
レベル★



Q1

しょうがつ かざ  
お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち



レベル★★



Q2

りょうり  
おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから



レベル★★★



Q3

りょうり  
おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た“煮しめ”が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから

Q4

レベル★★★

ほうさく  
豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから



Q5 レベル★★

がつ か た はる ななくさ なか  
1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 だいこん 大根
- 3 にんじん

