



12月食育だより



令和元年 12月 2日

中野区立中野第一小学校

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついだらだらと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん!</p>	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p>	<p>み んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p>
--	---	---	---	---

☆6年生の献立が給食に登場
6年生が家庭科の時間に立てた献立が、12月の給食で出されます。最初に個々に栄養バランスを考えながら献立を作り、班の代表、クラスの代表と決めていきました。クラス代表になった献立は、栄養士が栄養計算し、足りない栄養素を補いました。残念ながら今回給食にならなかった献立も素晴らしいものがたくさんあったので、3月までの間に取り入れられる献立は取り入れていきたいです。

<p>【1組】 12日(木) しょうゆラーメン、じゃがいもチーズ焼き、中華ひじきサラダ、牛乳 児童コメント 寒いので温かいラーメンにしました。</p>	<p>【3組】 19日(木) チャーハン、ワンタンスープ、野菜チップス、みかん、牛乳 児童コメント 寒くなってきたので温かくて元気の出る献立にしました。</p>	<p>【2組】 25日(水) きなこ揚げパン、ポトフ、じゃがいものパリパリサラダ、みかん、牛乳 児童コメント クリスマス献立☆みんなが好きそうな献立にしました。サラダにクリスマスのカラーを入れました。</p>
--	---	---

おせち料理の由来

<p>かずのこ かずのこはしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。</p> <p>黒豆 まめで健康に暮らせましようという意味が込められています。</p>		<p>田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。</p> <p>えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。</p>
--	--	---

た 食べもの クロスワードパズル



〈ヨコのカギ〉〈タテのカギ〉をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。
すべて食べものに関する文字です。

①		⑦			⑫
				⑩	
②	⑤				
			⑨		⑬
		⑧			
③	⑥				
④				⑪	



〈ヨコのカギ〉

- 大晦日に食べるのは「○○○○そば」。
- 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消!
- 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこともいう。
- 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮た果物やナッツ類、肉などを包み込んでオーブンで焼く料理。
- 「めで○○」といって、お祝いの料理によく使われる魚。

〈タテのカギ〉

- 海面の上を飛ぶことができるヒレがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- 実の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- 細くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- アサリやシジミ、サザエだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

こたえ

① 172 > 10 ② 174 ③ 7 ④ 10 ⑤ 175 ⑥ 176 ⑦ 177 ⑧ 178 ⑨ 179 ⑩ 180 ⑪ 181 ⑫ 182 ⑬ 183