



# 12月食育だより



令和3年 11月 29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><b>ふ</b> るさとに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p><b>や</b> すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん!</p> 	<p><b>す</b> すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p><b>み</b> んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p> 
--	--	--	---	--


### 冬至にまつわる食べ物

今年(ことし)の冬至は、12月22日(水)です!


冬至は1年のなかで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

昔、中国では冬至を暦の起源と考えており「冬が去り、春が来る節目」として祝う風習がありました。冬至に小豆を食べると、邪気をはらうとされ、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。そのほかにゆず湯に入る風習もあります。

12月22日の給食には「かぼちゃ」と「ゆず」が使われています。寒い冬も元気に過ごせるように願いながら食べてみましょう。



### おせち料理の由来

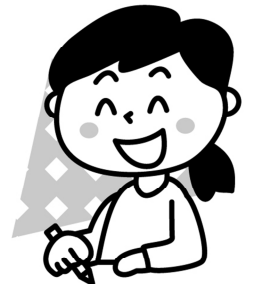
<p><b>かずのこ</b> かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。</p> 		<p><b>田づくり</b> 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。</p> 
<p><b>黒豆</b> まめで健康に暮らせませうよという意味が込められています。</p> 	<p><b>えび</b> 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。</p> 	

# 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。
- 細長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 Pasta、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 17 ② 14 ③ 7 ④ 18 ⑤ 12 ⑥ 15 ⑦ 13 ⑧ 11 ⑨ 10 ⑩ 16 ⑪ 19 ⑫ 18 ⑬ 14