



# 12月給食だより



ふゆ やす

## いよいよ冬休み!

ねんまつねんし しょうがつ  
 年末年始は、クリスマスやお正月  
 なぎょうじ つづ たす えいよう  
 など行事が続ぎ、食べ過ぎや栄養の  
 かたよ しんぱい やさい いしき しよく  
 偏りが心配です。野菜を意識して食  
 じ と い はらはちぶんめ ころろが  
 事に取り入れ、腹八分目を心掛けま  
 しょう。また、寒いからと部屋で過ご  
 すことが多くなり、運動不足になり  
 じき はやね はやお てき  
 やすい時期です。早寝・早起きと適  
 ど うんどう たいちよう ととの たの ふゆやす  
 度な運動で体調を整え、楽しい冬休  
 みにしましょう。

**1** はやね はやお  
あさ  
朝ごはん

**2** やさい た  
野菜をしっかりと食べる

ふゆ やす  
冬休みの  
食生活  
4か条

ふゆ やす  
冬が旬!

たいじゆう  
体重も  
チェック!

**3** たす  
食べ過ぎに  
き  
気をつける

**4** てきど からだ うご  
適度に体を動かす

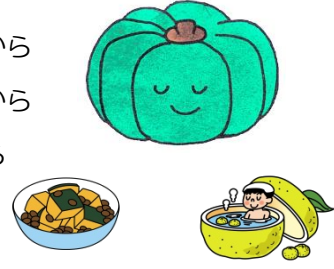
## 冬のクイズに挑戦しよう!



こんかい みな  
 今回は、皆さんに  
 ちようせんじよう  
 挑戦状です!  
 なんもん  
 何問わかるかな?

とうじ 「ん」がつく食べものを食べると幸運につ  
 ながるといわれますが、なぜかぼちやを食べるの?

- ①「かんぼちや」ともいうから
- ②「パンプキン」ともいうから
- ③「なんぎん」ともいうから



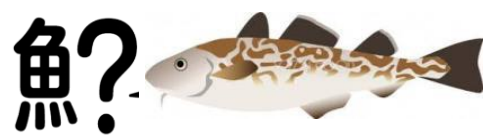
おせち料理に関する問題です。次のうち、料理と意味  
 の組み合わせが正しいのはどれ?

- ①だてまき=知識
- ②黒豆=子だくさん
- ③栗きんとん=収穫



しろ み とくちよう ふゆ あがら さかな  
 白い身が特徴で、冬に脂がのっておいしい魚「たら」  
 を漢字で書くと、魚へんに何と書く?

- ①白
- ②雪
- ③寒



クリスマスにケーキを食べる習慣があるのは、次のう  
 ちどの国?

- ①イタリア
- ②フランス
- ③アメリカ



01: ③ かぼちや(や)なんぎん(ん)のほかに「ん」のつく食べ物「たら」や「かんぼちや」などがあります。  
 02: ① 「量物(量物)」「量物(健康)」「量物(量物)」は「量物」を養育します。  
 03: ② 「だてまき」は「だてまき」や「だてまき」は「だてまき」を養育します。  
 04: イタリアでは「だてまき」は「だてまき」の「だてまき」を養育します。