



12月に入り寒さが身に染みる頃になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気を付けましょう。



もうすぐ冬至(12/22)です



冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

しょく いく

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

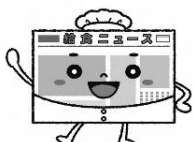
1	A	2		3	E
4			5	B	
		6	D		7
	8				
9				10	
	F	11	C		

タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 5 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 6 器に入れて持ち歩く食事。
- 7 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 8 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 9 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
- 3 人が腰をかけるための家具。
- 4 頂上目指して出発！
- 5 海の〇〇、山の〇〇。
- 6 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 8 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 9 日本の古い呼び方。
- 10 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 11 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ の C □ D □ E □ F □ にちゅうい