

# 給食だより

平成30年12月号  
下妻市立東部中学校



今年も、残すところあと1か月になりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないよう、鍋料理や具たくさん汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

## かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜをひかずに、元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。



1日3食、栄養バランスが整った食事をとりましょう。



外出後や食事前などには、石けんを使い、ていねいに手を洗いましょう。



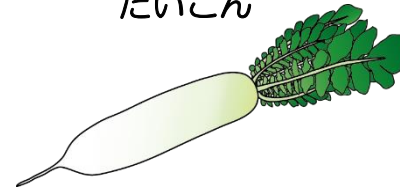
外で運動したり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

## 旬のものを食べて健康な体

だいこん



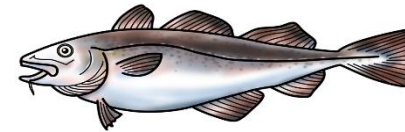
冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

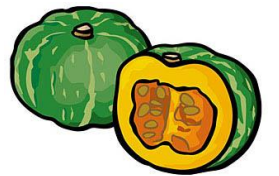
みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

## 12月22日は冬至です

冬至は一年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられています。冬至には「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。



## 答え 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	お	さ <sup>D</sup>	め		え	ん
	お		ろ <sup>7</sup>	だ	ん	
2	み	か <sup>5</sup>	ん		び <sup>12</sup>	か <sup>14</sup>
3	そ	ば		そ <sup>10</sup>	ふ <sup>A</sup>	ぼ
4	か	ん	ゆ <sup>B</sup>		く <sup>13</sup>	ち
			ず <sup>9</sup>	い <sup>E</sup>		や <sup>C</sup>

### タテのカギ

- 1年の最後の日。
- 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- ウリ科の甘い果物。
- 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 男性用の洋装の礼服。
- 冬至の日に食べる野菜。

### ヨコのカギ

- 年内最後の仕事の日。仕事○○○
- 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 年越しに食べるめん。
- 魚の肝臓の油、目によいといわれる。
- 「考える人」の作者。
- 小野妹子が行った昔の中国。
- おじいちゃん、おばあちゃん。
- そで触れ合うも多生の○○。
- 美しくかえること。街を○○する。
- 災いの元!?

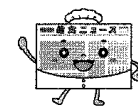
### タテのカギの答え

- 1 おおみそか
- 5 かばん
- 6 めろん
- 8 ゆず
- 11 えんぴふく
- 14 かぼちや

### ヨコのカギの答え

- 1 おさめ
- 2 みかん
- 3 そば
- 4 かんゆ
- 7 ろだん
- 9 ずい
- 10 そふぼ
- 11 えん
- 12 びか
- 13 ち

ABCDE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 **ふ** B **ゆ** C **や** D **さ** E **い** を食べよう!