



令和5年度

きゅうしょくだより12月

秦野市立末広小学校

よいお年を
お迎えください



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしたり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、帰宅後や食事前の手洗いが大切です。そして毎日、好ききらいせずしっかりと食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で

寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。



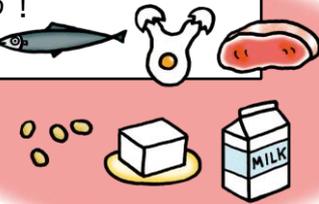
バランスよく食べましょう。



野菜や果物でかぜに負けない
抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて丈夫な
からだを作ろう！
(たんぱく質)



ポカポカ、体をあたためよう！
(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。

ただしとりすぎには注意しましょう。

しよくいく 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

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

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- 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



