



# 1月 食育だより

【今月の目標】

食について考えよう

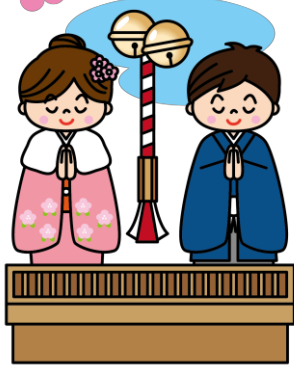
## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べ、元気に登校しましょう。



## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってください。



## 今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

## なぞとくに挑戦! この食べものなあに?!

下の絵は、どんな食べものをあらわしているのでしょうか?  の5つの絵をヒントに、 に食べもの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」 = ひじき

①



=

②



=

おせち料理のひとつだよ

③



=

④



- 1

=

漢字で書いてみて!

⑤



=

## ごたえ

- ① トマト「戸と的」
- ② 小松菜「コマと綱」
- ③ きんどん「金と豚」
- ④ 白菜「漢字」
- ⑤ なます「なすの間に「ま」を入れる」

