

# 12月食育たより


【今月の目標】


かぜ 風邪にまけない しょくせいかつ 食生活


令和2年12月 小学生用


## 冬野菜クイズに答えて、冬野菜と仲良くなろう！

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？  
 ( ) に名前を書きましょう。

①  ( )

②  ( )

③  ( )

④  ( )

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう？ ( ) に○をつけましょう。

①  ( )

②  ( )

③  ( )



① ② ③ ④  
 ① ② ③ ④  
 ① ② ③ ④  
 【たえ】

**ふ** だんとおりに  
 朝・昼・夕の  
 3食をしっかり  
 食べてね。

**ゆ** ひんやり  
 よくかむ  
 一口30回が  
 目安だよ。

**や** さいは毎日  
 食べましょう。  
 牛乳・乳製品も  
 できたら毎日。

**す** いみん時間も  
 大切です。  
 夜ふかし  
 するのは  
 ほどほどに。

**み** みんな元気で  
 新年に  
 会いましょう！