12月 食育だより

【今月の目標】
冬を健康にすごそう！

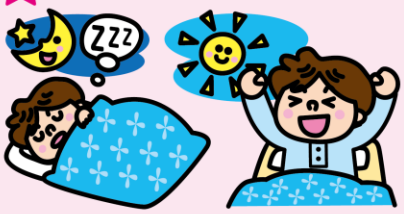
令和5年12月　小学生用

もうすぐ待ちに待った冬休みです。せっかくの冬休みも、ダラダラと過ごしていたらもったいないですよね。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

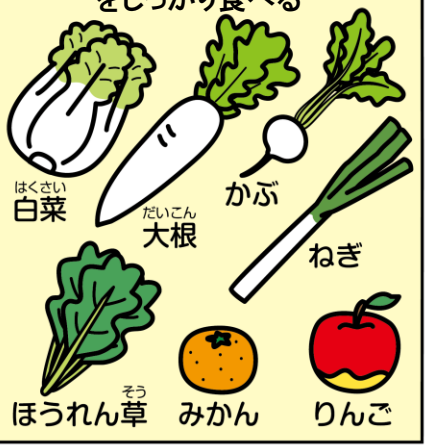
★冬休みを元気に過ごすためのポイント

★ こまめに手を洗う

★ 早寝・早起きを心がける



★ 冬が旬の野菜や果物をしっかり食べる



★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★ 適度に体を動かす

おうちの方は年末は新しい年にそなえて色々と大忙しです。協力して、大掃除やお料理のお手伝いなどをすることも、大事なことですね。

大晦日3択クイズ

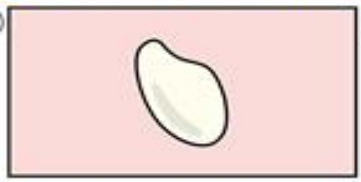
Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

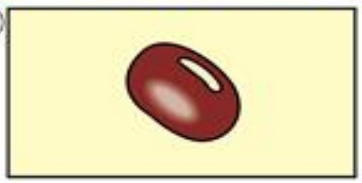
①
体を温める

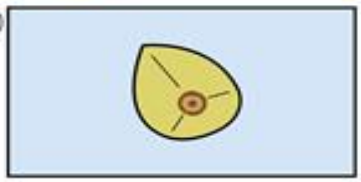
②
月がかくれる

③
家の中にかくれる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」。そばの実はどれでしょう？

① 

② 

③ 

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

①
縄文時代

②
平安時代

③
江戸時代

こたえ　Q1=②（旧暦では、月末の月がかくれる日を「晦日」という）　Q2=③　Q3=③