



# 食育だより

大阪府立八尾支援学校

今年も残すところあとわずかとなり、もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。心身ともに、健康に年末・年始を迎えていただきたいと思います。

## 冬休みの食生活について

<p><b>ふ</b> るさに伝わる食文化を知ろう。</p> 	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。</p> 	<p><b>や</b> すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!</p> 	<p><b>す</b> すんで家の人のお手伝いをしよう。</p> 	<p><b>み</b> んなで食卓を囲み、家族だんらの機会を。</p> 
--	--	---	---	---

## 食べ物で体の中から温まろう!

寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。

鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があります。

体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなります。



体を温める食べ物

**12月22日**  
**冬至**

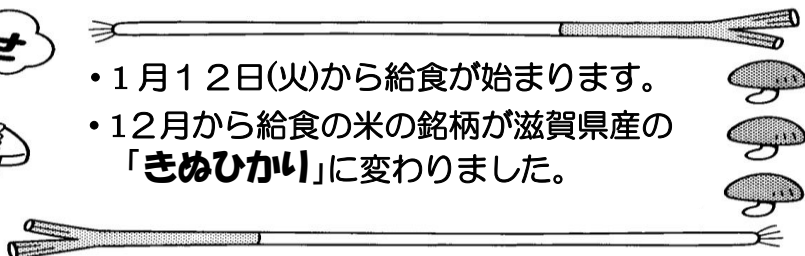


1年のうちで最も風が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯にかけると、病気にならないといわれています。

### お知らせ



- ・1月12日(火)から給食が始まります。
- ・12月から給食の米の銘柄が滋賀県産の「きぬひかり」に変わりました。



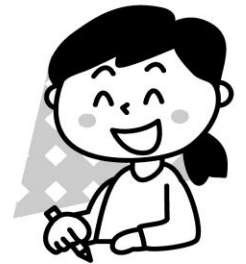
# 良いお年をお迎えくださいますように！

## た 食べもの クロスワードパズル



〈ヨコのカギ〉〈タテのカギ〉をヒントにして、空いている□に文字を書き入れましょう。  
すべて食べものに関する文字です。

①		⑦			⑫
				⑩	
②	⑤				
			⑨		⑬
		⑧			
③	⑥				
④				⑪	



### 〈ヨコのカギ〉

- ① おおみそか た 大晦日に食べるのは「○○○○そば」。
- ② なつ とうよう うし ひ た なつ かいししょう 夏の「土用の丑の日」にコレを食べて、夏バテ解消！
- ③ からだ ひょうめん くら うみ い もの にほん 体の表面に黒いトゲがある海の生き物で、日本の三大珍味の一つ。
- ④ こ しお ほ イワシなどの子ども。塩ゆでにして干したものは、ちりめんじゃこともいう。
- ⑧ かお つよ やさい りょうり ふうみづ 香りの強い野菜で、さまざまな料理の風味付けに使われる。ネギの仲間。
- ⑩ こむぎこ つく きじ あまに 小麦粉とバターなどから作った生地に、甘く煮たくだもの るいにく つつ こ 果物やナッツ類、肉などを包み込んでオーブンで焼く料理。
- ⑪ いわ りょうり つか 「めで○○」とって、お祝いの料理によく使われる魚。

### 〈タテのカギ〉

- ① かいめん うえ と さかな よ 海面の上を飛ぶことができるヒレがある魚。「アゴ」とも呼ぶ。
- ③ おお どうぶつ おち チーズやヨーグルトの多くは、この動物のお乳からできている。
- ⑤ み かたち たまご に えいご エッグプラント 実の形が卵に似ていることから英語で「Eggplant」といわれる野菜。
- ⑥ ほそなが の は た くざい 細長くまっすぐに伸びた葉を食べる。ギョーザの具材としても人気の野菜。
- ⑦ こな 粉にしてパンやパスタ、うどんなどに使う。
- ⑨ あき しゅん だいひょうてき さかなかたな かたち 秋が旬の代表的な魚。刀のような形をしているため、漢字で「秋刀魚」と書く。
- ⑩ こむぎこ むぎこ こめこ つく おお くに た 小麦粉、ライ麦粉、米粉などから作られ、多くの国で食べられている。
- ⑫ あさりやしじみ、さざえだけでなく、カタツムリやナメクジもこの仲間。
- ⑬ ふゆ しゅん なべりょうり か やさい ざいりょう 冬が旬で、鍋料理に欠かせない野菜。キムチの材料としても使われる。

### こたえ

①アゴ②ヒメ③ウシ④イサナ⑤アヒ⑥パン⑦小麦⑧ネギ⑨サメ⑩アボカド⑪サカナ⑫アボカド⑬キノコ