



ふゆ やす

いよいよ冬休み!

ねんまつねんし しやうがつ
 年末年始は、クリスマスやお正月
 など行事が続ぎ、食べ過ぎや栄養の
 偏りが心配です。野菜を意識して食
 事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
 しょう。また、寒いからと部屋で過
 すごすことが多くなり、運動不足になり
 やすい時期です。早寝・早起きと適
 度な運動で体調を整え、楽しい冬休
 みにしましょう。

1 早寝・早起き・ 朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

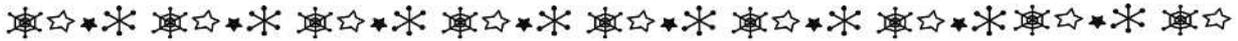
冬が旬!

3 食べ過ぎに 気をつける

体重も チェック!

4 適度に体を動かす

冬休みの 食生活 4か条



冬のクイズに挑戦しよう!



今回は、皆さんに
 挑戦状です!
 何問わかるかな?

Q 1

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運にながるといわれますが、なぜかぼちやを食べるの?

- 「かんぼちや」ともいうから
- 「パンプキン」ともいうから
- 「なんきん」ともいうから



Q 2

おせち料理に関する問題です。次のうち、料理と意味の組み合わせが正しいのはどれ?

- だてまき = 知識
- 黒豆 = 子だくさん
- 栗きんとん = 収穫

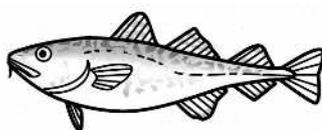


Q 3

白い身が特徴で、冬に脂がのっておいしい魚「たら」を漢字で書くと、魚へんに何と書く?

しろ
ゆき
かん
寒

魚?



Q 4

クリスマスにケーキを食べる習慣があるのは、次のうちのどの国?

- イタリア
- フランス
- アメリカ



04: クリスマスケーキは、アメリカで流行した。アメリカ人は、クリスマスにケーキを食べる習慣はないそうです。
 03: 天(てん)の雪(ゆき)です。ほかにも「鱈(たら)」、「鰯(いわし)」、「河豚(たぶら)」、「なまこ」も冬の魚です。
 02: だてまきは「書物(モノ)」、黒豆は「まめ(健康)に豊(とよ)かせる。栗きんとんは「黄金色の財産」を表しています。
 01: かぼちや(なんきん)のほかにも、「ん」のつく魚(イサ)の「なまこ」、「たら」、「かんぱん」などがありますね。