



# 1月食育だより



令和5年1月  
皆野町学校給食センター

## 謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。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、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



### 今年うさぎ年

### 冬の野菜は甘い!?



うさぎのように野菜を  
モリモリ食べよう!

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。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 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でしょうか?  の5つの絵をヒントに、 に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に使われていた「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 =

③ =

④ =

⑤ =

おせち料理の  
ひとつだよ

漢字で書いて  
みて!

### ヒント



① トマト [ 戸と的 ] ② 小松菜 [ コと細 ] ③ きんとん [ 金と豚 ] ④ 白菜 [ 漢字 ]  
の豆 (100) から (1) を引いて [ 白 ] ⑤ なます [ なすの間に [ ま ] を入れる ]

こたえ