

学校食事研究会「学校の食事」ホームページ「給食だより12月号」より

Q1

おせち料理にある
「黒豆」が意味する
願いは?

- ① 金運アップ
- ② 健康・長寿
- ③ 交通安全

Q2

旬を迎える「みかん」
に豊富に含まれる
栄養素は?

- ① ビタミン E
- ② カルシウム
- ③ ビタミン C

Q3

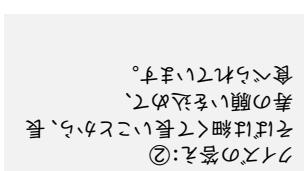
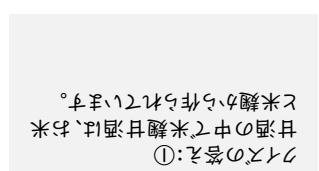
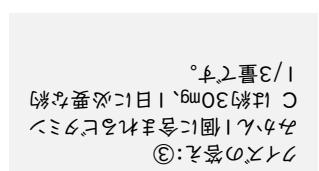
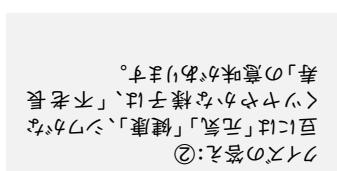
初詣のときに神社で
配られることのある
「甘酒」は主に何から
作られている?

- ① お米
- ② 小麦
- ③ そば

Q4

年越しの大みそかに
食べるものはどれ?

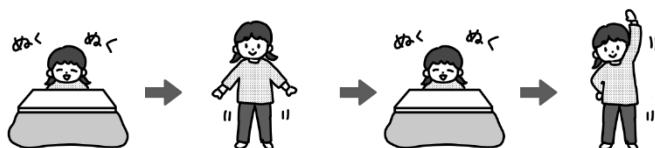
- ① うどん
- ② そば
- ③ 数の子



年末年始を元気に乗り切る ヒント !

▶ 運動不足に注意

→ 60~90分に1回立ちあがる



日本人は座っている時間が長いといわれています。長い時間座ったままいると、体の調子をくずしやすくなります。寒い時期は、つい部屋やこたつの中でじっとしてしまいがちですが、時々立ち上がったり、体をのばしたりして、座りっぱなしにならないようにしましょう。

▷ 食塩の取りすぎに注意

→ ちょっとの工夫でおいしく減塩



クリスマスや大みそかのごちそう、冬ならではのお鍋料理など、味が濃くなりやすい料理が続きます。

- 洋食は、酸味や香辛料を
- 和食は、だしを
- お鍋は、水分量を減らす

と、簡単に減塩できます。

(令和7年12月号「学校の食事」より一部抜粋)