



# いただきます

令和4年12月号  
大阪市立福島小学校

## やさい た 野菜をしっかりと食べよう

冬は空気が乾燥していることで、かぜなどが流行しやすい季節です。かぜなどにかからないよう予防するには、毎日しっかりと野菜を食べることも大切です。1日に食べる野菜の量は、小学生で300gぐらいが理想といわれています。冬にもおいしい野菜はたくさんあります。スープや煮物などにしてたっぷりとりましょう。

### ふゆ やさい 冬においしい野菜

#### いろ やさい 色のこい野菜

カロテンを多くふくみます。のどや鼻のねんまくを強くして、体を病原菌から守る働きがあります。



ブロッコリー

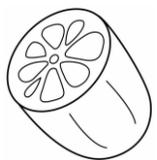
ほうれんそう

こまつな

きくな



しろねぎ



れんこん



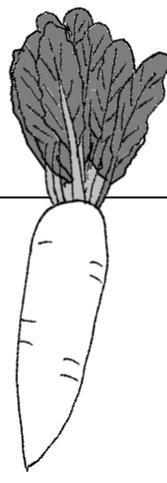
カリフラワー



はくさい



かぶ



だいこん

#### いろ やさい 色のうすい野菜

ビタミンCを多くふくみます。免疫力を高め、かぜに対する抵抗力をつけます。はだを健康に保つ働きもあります。

### がつ 12月のこんだてよい

いつか げつ や あま  
5日(月) 焼きかぼちゃの甘みつけ

冬至は、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

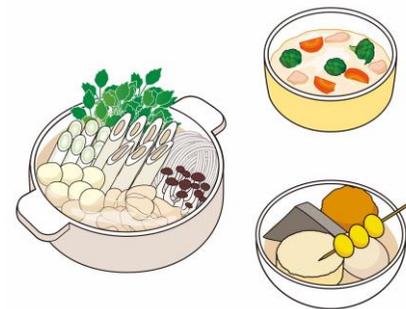
ことし とうじ がつ にち もく  
今年の冬至は12月22日(木)です。



### やさい た いろいろな野菜を食べましょう。

野菜には、おもにビタミンやミネラルなどの栄養素や食物せんいが多くふくまれています。

野菜にはたくさんの種類があり、それぞれふくまれている栄養素の種類や量などがちがっています。そこで、いろいろな野菜を組み合わせることで、より体によい効果を得ることができます。



### やさい かん じ ク イ ズ 野菜漢字クイズ

つぎの漢字はなんと読むでしょう。

問題1 玉葱

ヒント:切ると、なみだが出ます。

問題2 蓮根

ヒント:穴が開いています。

問題3 胡瓜

ヒント:細長くて、表面にぶつぶつがあります。

問題4 人参

ヒント:オレンジ色をしています。

問題5 玉蜀黍

ヒント:黄色いつぶつぶがぎっしりつまっています。

