

みなさん、元気に過ごしていますか。

家にいることが多い毎日ですが、
生活リズム(食事、運動、運動)を
崩さない生活を心がけましょう。

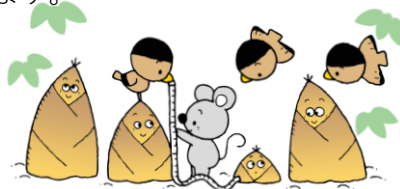


「食」クロスワードパズル

こんなクロスワードパズルを
作ってみました。ぜひ挑戦して
みてください。

◇タテのキー◇

- 1 一年の最初の月です。
- 2 「大葉 (おおば)」とよばれることもあります。
- 3 「もめん」と「きぬごし」、どちらにしましょう。
- 4 子どもは一日300g、大人は350gを目標に食べましょう。
- 5 みなさんのうちの「おでん」には、これがはいっていますか。中からトロリともちがでできます。
- 6 肉の部位です。豚〇〇肉は、お好み焼きにぴったりです。
- 10 石川県金沢市の郷土料理です。
- 13 〇〇〇の上に、ひじをついて食べるのはよくないよ。
- 15 遠足の日、忘れてきたらたいへん！
- 17 赤のなかまの食べものです。
とうふやなっとう…いろいろな食べものに変身します。
- 18 切るとなみだがでてくる野菜です。
- 19 〇〇、昼、晩、三食きちんと食べましょう。
- 23 けずりぶしをしょうゆであえた〇〇〇のおにぎりは、人気です。
- 25 〇〇〇巻き。とうふや肉、やさいを「油あげ」で巻いて、煮たり、蒸したりした料理のことです。
- 27 2月4日は立春、〇〇〇の上では春です。
- 29 ミツバチが花からあつめたものが、はち〇〇です。
- 31 牛肉は、〇〇の肉です。
- 32 漢字では「独活」と書きます。
春のおとずれを感じさせてくれる食材です。



◇ヨコのキー◇

- 1 「ししとうがらし」の略。
- 4 給食では定番の「めん」献立です。ソース味、塩味、しょうゆ味…。フライパンでも、ホットプレートでも作れます。
- 7 しゃもじは、ごはんを〇〇〇道具です。
- 8 スーパーに買い物に行くとき、マイバッグ〇〇〇で行きましょう。
- 9 日本でいちばんたくさん作られている、りんごの品種です。
- 11 給食では、〇〇〇とりんご、ブルーベリー、アプリコットのジャムがでます。
- 12 「弥生 (やよい)」は、3〇〇のことです。
- 14 ポークカレーには、この肉がはいっています。
- 16 のりの〇〇〇〇は、ごはんにとえるとおいしいね。
- 18 つけものの代表選手。黄色が目じるし。
- 20 ビタミンは〇〇をはじめ、全部で13種類あります。
- 21 白〇〇、黒〇〇、小さいつぶに栄養いっぱいです。
- 22 〇〇いもは、ぬるぬるしているのが特徴です。
- 24 まき〇〇、いなり〇〇、ちらし〇〇、あなたはどれがすきですか？
- 26 包丁を使うとき、材料を〇〇の手でしっかりおさえましょう。
- 28 海そう (わかめ、ひじき等) は、〇〇の毛によいとわれます。
- 30 漁業、林業、もうひとつは？
- 33 やっぱり、〇〇〇〇〇〇は、かおりがいいね。和食の基本です。こんぶやにぼしでもとります。
- 34 毎回の食事に、赤・黄・〇〇〇の3つの色をそろえましょう。

1 ア	2	3			4	5		6 カ
7				8				
		9	10		11	オ		
12	13		14					15
16	ウ	17			18		19	キ
	20	エ		21			22	
23		24	25		26	27		
28	29		30	31		イ	32	
33						34		

(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)	(カ)	(キ)

*答えは、学校がはじまったら発表しますね。