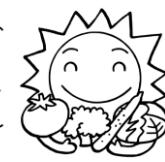


みなさん、元気に過ごしていますか。

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。

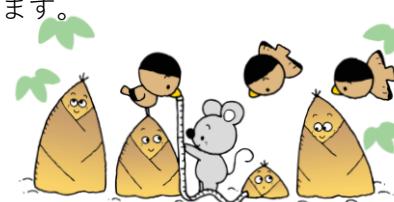


「食」クロスワードパズル

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を目指に食べましょう。
- 5 みなさんのおうちの「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によくないよ。
- 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。



| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 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 | | |

◇ヨコのキー◇

- 1 「ししどうがらし」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、ごはんにそえるとおいしいね。
- 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、あなたはどれが好きですか？
- 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、〇〇の毛によいといわれます。
- 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。

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| (ア) | (イ) | (ウ) | (エ) | (オ) | (カ) | (キ) |
| | | | | | | |

*答えは、学校がはじったら発表しますね。