



やっぱい!!

# 食べわー



第11号

発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
2026年3月発行

## 1年間の給食&食生活をふりかえろう

この1年の食べわーの話題から、給食や普段の食生活を振り返って、できたものに✓をつけましょう。

- 1. 「早ね・早おき・朝ごはん」を守っている。
- 2. はしを正しく持って、自分も周りの人も気持ちよく食事をしている。
- 3. 運動をがんばるために「炭水化物(ごはん・パン)」をしっかり食べている。
- 4. 筋肉や骨をつくる「たんぱく質(肉・魚・卵・豆)」や「カルシウム」をとっている。
- 5. かぜを予防するために、ビタミンたっぷりの野菜やくだものを食べている。
- 6. 愛知県や一宮市で作られた「地元の食べもの」に興味をもち、すすんで食べている。
- 7. だしのうま味を感じながら、和食をおいしく味わっている。
- 8. 「まごわやさしい(豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いも)」を食べている。
- 9. 家族の幸せや健康をねがう「行事食」の意味を知って食べている。

いくつ✓がついたかな？ これからも、おいしく食べて元気なからだをつくっていきましょう。

### 食べ物クイズ に挑戦!



#### 今月は 1年間のまとめクイズ!

マスの中に、食べ物の名前や食に関わる言葉がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこ・ななめの文字をつなげて、さがしてみよう。同じ文字を2回使うこともあるよ。

10問、すべてみつけよう!

ん	が	う	と	た	け
ち	ろ	す	あ	む	の
り	め	ん	じ	や	こ
み	う	ぎ	さ	か	わ
さ	と	き	く	え	び
し	ぼ	り	ら	ん	ぼ

#### 《ヒント》

(例) 春が旬の野菜で、漢字で書くと「筍」だよ。(答え: たけのこ)

- ① 春が旬の果物で、漢字で書くと「桜桃」だよ。
- ② いわし類の稚魚のしらすを食塩水でゆでた後に、天日干しでしっかり干した乾物だよ。
- ③ 夏が旬の魚で、漢字で書くと「鱻」だよ。
- ④ 名前の由来にもなった、夏に収穫し冬まで貯蔵することができる夏野菜だよ。
- ⑤ 食べられるのに捨ててしまうことを「食品〇〇」と言うよ。〇に当てはまる2文字は何かな。
- ⑥ 小松菜は「葉」の部分を食べる野菜だよ。じゃがいもは「〇〇」の部分を食べる野菜だよ。〇に当てはまる2文字は何かな。
- ⑦ 腰が曲がるまで長生きできますようにという願いがこめられ、漢字で書くと「海老」だよ。
- ⑧ 一宮市で冬に吹きつける冷たい風「伊吹<sup>いぶき</sup>おろし」を利用して作られる乾物は「〇〇〇〇だいこん」だよ。〇に当てはまる4文字は何かな。
- ⑨ さとうきびの茎やてんさいの根から作られる調味料だよ。
- ⑩ 冬が旬の魚で、漢字で書くと「公魚」だよ。



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

㊻㊼㊽㊾㊿㏀㏁㏂㏃㏄㏅㏆㏇㏈㏉㏊㏋㏌㏍㏎㏏㏐㏑㏒㏓㏔㏕㏖㏗㏘㏙㏚㏛㏜㏝㏞㏟㏠㏡㏢㏣㏤㏥㏦㏧㏨㏩㏪㏫㏬㏭㏮㏯㏰㏱㏲㏳㏴㏵㏶㏷㏸㏹㏺㏻㏼㏽㏾㏿

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食べわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。