やっぱり!! 食ぱわー

第11号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
２０２５年３月発行

１年間の給食＆食生活をふりかえろう

この１年の食ぱわーの話題から、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。

- ☐ 早寝・早起きを心掛けて、毎日朝ごはんを食べることができた。
- ☐ 食事のときに、はしのマナーにきをつけて、「はしマナーの達人」をめざすことができた。
- ☐ 学習効果を高めるために、食事・休養・運動の３つのことを心掛けることができた。

たべものクイズに挑戦！

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。

１２問、すべてみつけられるかな？

だ	す	い	か	め	こ	や
い	こ	ん	あ	か	ぼ	ち
ん	う	ま	て	ま	え	ど
こ	ね	よ	む	く	う	り
ま	ー	か	め	ご	ま	た
つ	ず	わ	さ	ば	み	り
な	お	せ	ち	り	よ	う

答え：①たまご　②さば　③わかめ
④こまつな　⑤だいこん　⑥こめ
⑦まよねーず（マヨネーズ）　⑧うまみ
⑨おせちりょうり　⑩てまえどり
⑪すいか　⑫あんこう

≪ヒント≫（例）【緑のなかま：３群】
皮は濃い緑色で、中身は黄色。夏に収穫して、冬まで保存すると甘みが増す野菜。（答え：かぼちゃ）

【赤のなかま：１群】
① 栄養価が高い食材で、焼いたりゆでたりいろいろな調理に使われるよ。
② 漢字で書くと「鯖」だよ。名前の由来は、とても細かい歯がたくさんあるので「小歯」と言われていたからだよ。

【赤のなかま：２群】
③ 給食ではみそ汁などに入っているよ。漢字で書くと「若布」と書くよ。

【緑のなかま：３群】
④ カルシウムが豊富な葉物野菜で、給食では和え物によく使われるよ。東京都江戸川区小松川付近で初めて栽培されたことから、この名前がついたよ。

【緑のなかま：４群】
⑤ 冬が旬の野菜で、おでんに入っているよ。生で食べると少し辛みがあるよ。

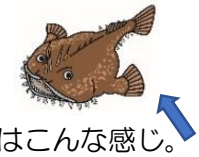
【黄のなかま：５群】
⑥ いろいろな種類があって、給食では「あいちのかおり」を使っているよ。
ほかにも「ひとめぼれ」や「コシヒカリ」という種類もあるよ。

【黄のなかま：６群】
⑦ たこ焼きや生野菜にかけて食べる調味料だよ。ポテトサラダにも使うよ。

【和食給食クイズ】
⑧ 和食の５つの味のひとつだよ。甘味、塩味、酸味、苦味、あとひとつなーんだ。
⑨ 縁起の良い食べ物を集めた、お正月に食べる伝統的な食べ物だよ。

【食品ロスクイズ】
⑩ 食品棚の手前にあるものを選ぶことだよ。「○○○○○」５文字だよ。

【旬の食材クイズ】
⑪ 夏が旬の食材で、漢字で書くと「西瓜」だよ。
⑫ 冬が旬の魚で、漢字で書くと「鮟鱇」で、見た目はこんな感じ。



※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！！食ぱわー」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。