

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (2, 3, 4, 5, 6). Each cell contains a list of menu items and their nutritional values (kcal, protein, fat).

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (9, 10, 11, 12, 13). Each cell contains a list of menu items and their nutritional values (kcal, protein, fat).

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (16, 17). Each cell contains a list of menu items and their nutritional values (kcal, protein, fat).

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (23, 24). Each cell contains a list of menu items and their nutritional values (kcal, protein, fat).

冬を元気に過ごしましょう



気温が下がり空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい季節です。また、クリスマスやお正月などの行事があり、いつもと違う生活リズムや食生活となり、体が疲れて病気がかりやすくなります。冬を元気に乗り切るために、いつも以上に健康に気をつけましょう。

生活面で気をつけること

生活面で気をつけること: 早寝・早起き、適度に運動する、外出の際はマスクをつける、室内の換気をする。Includes illustrations of a person sleeping, exercising, wearing a mask, and opening a window.

免疫力アップの食品

免疫力アップの食品: たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品)、ビタミンC (野菜類、果物、いも類)、ビタミンA (レバー、うなぎ、緑黄色野菜)。Includes illustrations of various food items.

クロスワード

クロスワード: パズルを解いてA~Gの言葉を探して。Includes a crossword puzzle grid and a cartoon character.

ヨコのカギ

- ①大豆や米などを麹で発酵させた調味料のこと。
③豚ロース肉の上側にある脂身である「○○ら」は、ラーメンによく使われます。
⑥食用部分が白い、冬が旬の花野菜。
⑧英語でMeaning。
⑨ピカソやミロ、ダリたちの職業。
⑩ある事柄に精通していること。食○○。
⑫アブラナ科の野菜。冬の鍋には欠かせません。
⑭お好み焼きのコテ、ヘラの別名。
⑮焼き鳥などで食べられる砂○○。鳥の胃にある部位で、砂嚢(さのう)ともいいます。

タテのカギ

- ①サバファーム等では秋から冬に収穫体験ができます。
②サンタクロースの乗り物。トナカイが頑張って引いています。
③陶磁器などの総称。歯の治療にも使われていますが、お世話にならないよう歯磨きをしましょう。
④イネ科の植物。濡れ手に○○。
⑤履物の一種。クリスマスにはお菓子が入ります。
⑦思いがけないこと。○○につかれる。
⑪給食センターキャラクター「もりもりくん」の正体。
⑫○○寿司。木枠に酢飯を詰めて具をのせてから押し固めるので、押し寿司ともいいます。
⑬寒い季節になるとおいしい食べ物。「いしや〜き○○♪」

こたえ

Grid of numbers and symbols for the crossword puzzle answers.

中学校給食についてのアンケートページが市のウェブサイトにあります。お気軽にみなさまのご意見をお聞かせください。



URL: https://www.city.tondabayashi.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=24