

# 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 克彦  
栄養士

<p>もつすぐ冬休み! 食生活の ポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

## 冬野菜クイズ!

Q1. これは、冬に収穫ができる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?  
( )に名前を書きましょう。

① ( )

② ( )

③ ( )

④ ( )

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( )

② ( )

③ ( )

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( )

② ( )

③ ( )

こたえは裏面に  
あります!

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( )

② ( )

③ ( )

