

クイズ わたしはだあれ？



3つのヒントから答えの食べ物を探しだそう！

5月には春に旬を迎える食べ物がたくさんあり、給食でも多く取り入れています。
どんな食べ物があるのか、クイズを解いてみましょう！

Q 1

- ① ぼくは土の中でたくさんの服を着ています。
- ② 成長するとぐんぐん大きくなって、「ふし」と呼ばれる区切りができます。
- ③ かむと、コリコリ・シャキシャキとした食感があるよ。

Q 2

- ① わたしは畑の土の中にいるよ。
- ② 春には黄緑色の服を着ているけれど、時間がたつと茶色い服になります。
- ③ 煮ると甘くなって、どんなおかずにも合うようになります。

Q 3

- ① ぼくは海に住んでいるんだ。
- ② 海にいるときは茶色い色をしているけど、ゆでられるとき綺麗な緑色になるんだよ。
- ③ みそ汁やスープには、大活躍しているよ。

Q 4

- ① わたしは緑色をしています。
- ② 京都では宇治市や和束町、城陽市が有名なの。
- ③ デザートの味として、人気があるのよ。



食べ物から元気になろう！

5月は日中の気温が25度前後ある日も出てきます。新年度が始まって1ヶ月がたつと、体も疲れてくるので、食事から体を整えていきましょう。

ビタミンC

免疫力がアップする働きがあります。栄養豊富な春が旬の食べ物をたくさん取り入れていきましょう！



発酵食品

発酵食品は腸の調子を整える働きがあります。ヨーグルトやチーズ、納豆やみそ、キムチなどがあります。



ビタミンB群

疲労回復の働きがある栄養素です。豚肉や卵、納豆などに入っています。

