



新年あけましておめでとうございます

今年もあちこち駆け巡って食に関する情報をお伝えしていきます

2026 年が皆様にとって穏やかに過ごせる一年となりますように




栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向





## 新春クロスワード にチャレンジ





うまくできるかな？

1 サ	6 ク	ラ	8 ニ	9 ク
2 ワ	セ	ミ	カ	ン
3 ラ	7 ム	ネ D	4 ゲ	シ
	シ		ン B	ヨ A
5 テ C	キ	ド		ウ

### ヨコのカギ

- 馬肉の別名  
- 10～11 月下旬にかけて収穫されるみかん  
💡 みかんの目安量：1 個/日
- ビー玉が入った炭酸飲料
- 12 月は冬至、6 月は？
- 味付けもこれが大事！ちょうどよい度合

### タテのカギ

- 春を代表する魚  
 魚の中ではカリウムが多い
- これがつくと良い時も悪い時もあります
- 〇〇〇で蒸してもカリウムは減らない  
茹でこぼすことが大事！
- 煮しめ、含め煮、煮付の違い  
だしを効かせた『含め煮』は  
塩分をおさえた料理です 
- その人にとって誇りとなっていること

～答え～

2026 年も栄養だよりを

A	B	C	\\	D
---	---	---	----	---

## うまく作ってみよう！ 2026年恵方巻



今年は南南東



寿司は塩分が多い料理ですが・・・

塩分をぎりぎりまで少なくしてみた配合です

### 酢飯（すし酢の配合）

米 2 合  
酢 50ml（大さじ 3 強）  
砂糖 15g（大さじ 2 弱）  
塩 2g（小さじ 1/2 弱）

