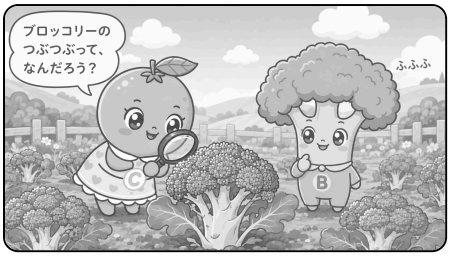
ビタミンブラザーズの おうちで 食育クイズ

12月



Cちゃん ブロッコリーの
つぶつぶって、なんだろう？



ダーク ちいさな はっぱが、
ぎゅうぎゅうなのだー！

おうちの方へ

「今日のブロッコリー、つぶつぶは何だと思う？」
と声をかけてみてください。お子さんの答えを
聞いてから、動画でいっしょに答え合わせをどうぞ。
ゆでる前に、つぶつぶをよく見てみるのもおすすめです。
12月は、ブロッコリーがおいしい季節です。

こたえだと おもう えに ○ を つけてね

ブロッコリーの つぶつぶは なに？

1 はっぱ



2 つぼみ



3 たね



こたえは どうがで！



1分半(ぷんはん)くらいの アニメで こたえあわせ！

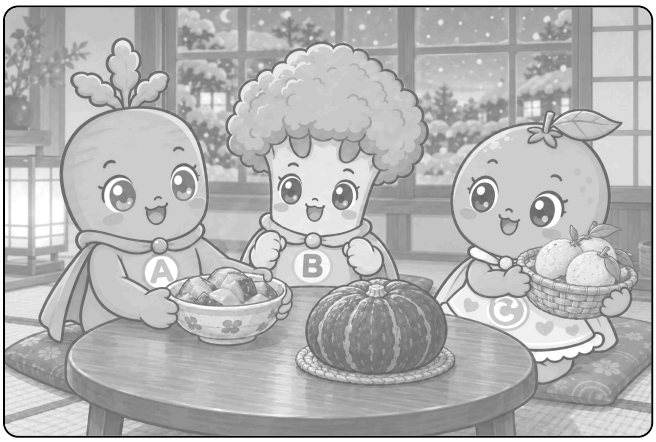
こたえ：2つぼみ（そだてると きいろい おはなが さく）

©ビタミンブラザーズ 運営：一般社団法人Orivida

ビタミンブラザーズの 12がつの おはなし

ぎょうじと たべもの

12月



Aくん ぼくの なまえ「にんじん」にも、
「ん」が ふたつ あるよ！

12がつ 22にちは
「とうじ」の ひ

1. いちねんで いちばん
   ひるが みじかい ひ だよ。
2. かぼちゃを たべて、
   さむい ふゆを げんきに すごそう。
3. ゆずを うかべた「ゆずゆ」で
   からだを ぽかぽかに。

「ん」が つく たべものを たべると「うん」が つく、と いわれているよ

なんきん（かぼちゃ） にんじん だいこん れんこん うどん

おうちの方へ

2026年の冬至は12月22日（火）。1年でいちばん昼が短い日です。夏から秋にとれて長く
保存できるかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って、寒い冬を元気に過ごす習わしがあります。かぼちゃの別名
「なんきん」のように、「ん」のつく食べものを食べると運がつく、ともいわれます。

やってみよう！

おうちで「ん」が つく
たべものを さがしてみよう。
いくつ みつかるかな？

出典：農林水産省「かぼちゃを冬至に食べるワケは？」、国立天文台「暦要項」

©ビタミンブラザーズ 運営：一般社団法人Orivida