

食育だより

12月号

令和7年 12月

(毎月19日は食育の日)

秩父市立原谷小学校共同調理場

今年も残り1か月となりました。2025年はどんな1年でしたか?
寒さが一段と深まり温かい食べ物がおいしい季節になりましたね。
気温の寒暖差が激しい12月は、生活リズムが崩れやすい時期です。
しっかり食べて、しっかり休んで元気に2026年を迎えましょう!



ふゆ やす

冬休みの過ごしかた



手洗いうがいをしっかりと!

外から帰ったときやごはんを食べる前には
手洗いとうがいを習慣にしましょう。
手には目に見えないバイキンがたくさんいます。
少なくとも30秒、
指のすきまで
しっかりと洗いましょう。



寒くてもカラダを動かそう!

外は寒くおうちの中で過ごす時間が増えます。
カラダを動かすと、風邪を引きにくくなったり
だんだん気分が元気になります。
あたたかい服を着て、できる範囲で
カラダを動かしてみましょう!



食べ過ぎ注意!

冬は、秩父夜祭やクリスマス、お正月など
楽しいイベントがたくさんありますよね。
「おなかがいっぱいになったかな?」
と考えながら食べるようしましょう。
また好きなものだけでなく
バランスよく食べることも
大切です。



早寝・早起きを意識しよう!

寒い冬は、ふとんの中が気持ちよくてなかなか
起きられない…なんてことありませんか?
寝不足になると、体温を保つチカラが弱くなり
寒さに負けやすくなります。
1日8時間以上寝るように
心がけましょう。



『冬至』

冬至とは、1年で最も昼間の時間が短く、
夜の時間が長くなる日で今年は

12月22日があたります。

昼の時間が短いことから運気が下がり
身体も弱ると考えられていました。

それを乗り越えるために幸運を呼び込む、

かぼちゃ(なんきん)・にんじん・れんこんなど
『ん=運』が重なる食材を
食べるようになったそうです。

とし
よいお年を
むか
お迎えください

