

食育だより 12月号

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 冬休みの過ごし方



ことし
今年はずいぶん
ひきま宣言！

てあら 手洗いうがいをしっかりと！

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



さむ 寒くてもカラダを動かそう！

そと さむ 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るります。
あたためかい服を着て、できる範囲で
カラダを動かしてみましょう！



た 食べ過ぎ注意！

ふゆ 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？」
と考えるながら食べるようにしましょう。
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。



はやね 早寝・早起きを意識しよう！

さむ 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…なんてことはありませんか？
ね 睡眠不足になると、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』

とうじ 冬至とは、1年で最も昼間の時間が短く、
よる 夜の時間が長くなる日で今年は

12月22日があたります。

ひる 昼の時間が短いことから運気が下がり
からだ 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

