

# 食育だより 12月号



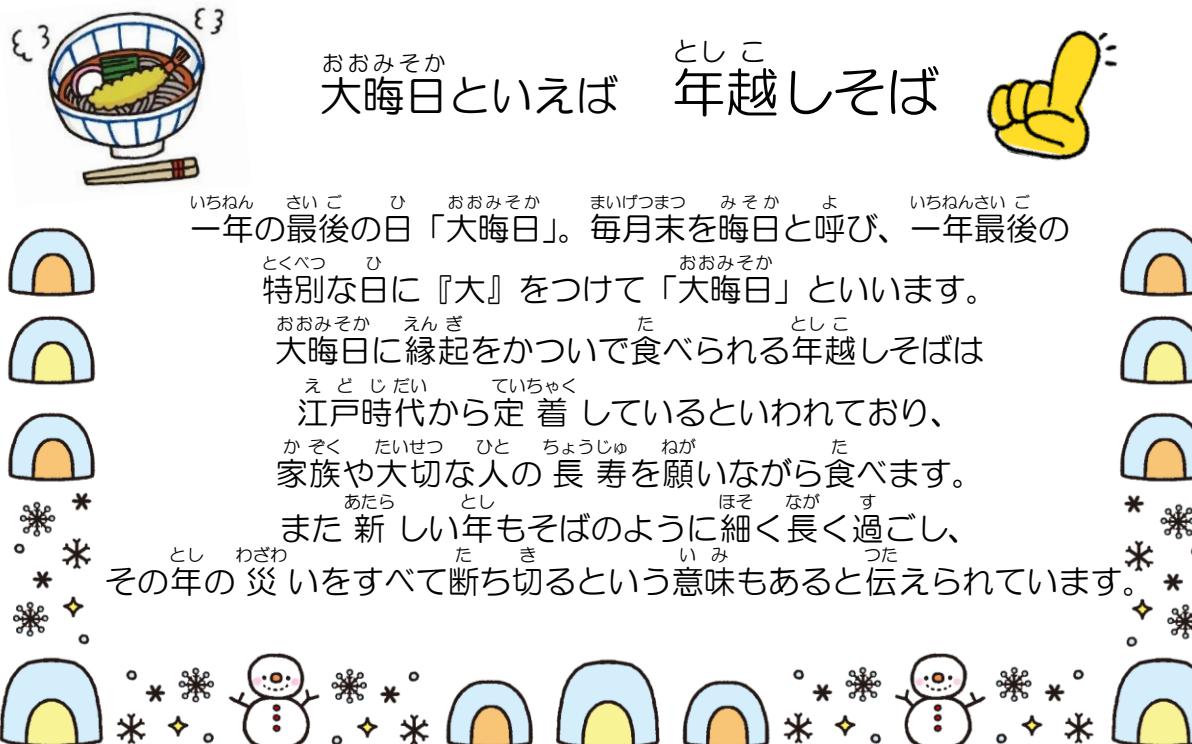
令和7年 12月  
(毎月19日は食育の日)  
秩父市立荒川共同調理場

今年も残り1か月となりました。

12月は冬休みに入るということもあり、生活のリズムが乱れやすい時期です。また寒さに加え、疲れも出てきて体調を崩しやすくなります。冬休み中でも「学校と同じ生活リズム」を意識しましょう。さらに、冬に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。食べ過ぎに注意し、寒くても外で活動するようにしましょう！

## どうじ 冬至 ってなに？

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。もう1つ冬至といえば「ゆず湯」。香りの強いゆずのお湯に浸かることで邪気を払うことを目的に古くから行われてきました。肌への刺激が強いため、ピリピリと感じたらすぐに浴槽からでてシャワーで流しましょう。



## おおみそか 大晦日といえば 年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に『大』をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついて食べられる年越しそばは江戸時代から定着しているといわれており、家族や大切な人の長寿を願いながら食べます。また新しい年もそばのようく細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

『推し』それは自分が特に熱中している人物やキャラクターのこと。応援したい！おすすめしたい！という気持ちが強かったり、がんばる源になったり、推しがいると毎日が輝いてみえますよね。今月の給食は、様々なアニメをモチーフにし献立をたててみました。みなさんの推しはだれですか？

今年で56周年を迎える、多くの世代に親しまれている国民的アニメです。

この日の献立をよく見ると磯野家のみんなが隠れて・・・？

サザエさん

映画が毎年ヒット作になるアニメ。主人公コナンの他にも、公安、FBI、怪盗キッド、少年探偵団などなどたくさんの中場人物が出てきます。コナンは新一の姿に戻れるのか、最後はどうなるのか、楽しみです！

名探偵コナン

みなさん今年公開された映画、『無限城編 猿窓座（あかざ）再来』

は見ましたか？この日は煉獄杏寿郎の好物のさつまいものみそ汁がでます☆

鬼滅の刃

漫画もアニメも有名な作品！

見たことある人の中には、自分がだったらどの能力がいいか考えたことのある人も多いでしょう。栄養士の推しはボン・クレーです！

ONE PIECE

だれもが一度は見たことがあるのではないでしょうか？

2025年時点で公開されているスタジオジブリの作品は全部で24作！！トトロのサラダにはサツキとメイが畑で丸かじりした野菜がはいっています。

ジブリ作品



よい年をお迎えください☆