

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！

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日があたります。昼の時間が短いことから運氣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。

肌への刺激が強いので、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



いちねん さいご ひ おおみそか まいげつまつ みそか よ いちねんさいご
一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の

とくべつ ひ おおみそか
特別な日に『大』をつけて「大晦日」といいます。

おおみそか えんぎ た としこ
大晦日に縁起をかついで食べられる年越しそばは

えとじだい ていちゃく
江戸時代から定着しているといわれており、

かぞく たいせつ ひと ちょうじゅ ねが た
家族や大切な人の長寿を願いながら食べます。

あたらし とし ほそ なが す
また新しい年もそばのように細く長く過ごし、

とし わざわ た き い み つた
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。



アニメ給食



『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、
推しがあ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？

ことし しゅうねん むか
今年で56周年を迎える、
おほ せだい した
多くの世代に親しまれている
こくみんてき
国民的アニメです。

ひの こんだて
この日の献立をよく見ると
いそのけ かく
磯野家のみんなが隠れて・・・？



サザエさん

まんが ゆうめい さくひん
漫画もアニメも有名な作品！
みたことある人の中には、
しぶん ひと なか
自分だったらどの能力がいいか
かんが 考えたことのある人も多いでしょう。
えいようし お
栄養士の推しはボン・クレーです！

ONE PIECE

えいが まいとし さく
映画が毎年ヒット作になるアニメ。
しゅじんこう ほか こうあん
主人公コナンの他にも、公安、FBI、
かいとう しょうねんだんていだん
怪盗キッド、少年探偵団などなど
たくさんの登場人物が出てきます。
とうじょうじんぶつ で
コナンは新一の姿に戻れるのか、
さいご だの
最後がどうなるのか、楽しみです！

めいたんてい
名探偵コナン

ことしこうかい えいが
みなさん今年公開された映画、
むげんじょうへん さいらい
『無限城編 猗窩座(あかざ) 再来』

み
は見ましたか？

れんごくきょうじゅうろう こうぶつ
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☆

きめつ やいば
鬼滅の刃

だれもが一度は見たことが
あるのではないのでしょうか？
ねんじてん こうかい
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！！
ととろのサラダにはサツキとメイが
はだけ まる やさい
畑で丸かじりした野菜がはいっています。

ジブリ作品



とし むか
よい年をお迎えください☆