

# 食育だより



2025年12月  
みやこ町学校給食センター

Facebook  
ページ



給食の写真などを公開しています。

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

## 寒さに負けない！ 生活習慣をととのえよう！！

早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### ①早寝しよう



### ②早起きしよう



### ③朝ごはんを食べよう



### ④手洗いをしよう



### ⑤うがいをしよう



### ⑥暴飲暴食はやめよう



こんな時は手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを落として清潔にすることです。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



食事の前



料理をする前



家に帰った時



動物を触った後



鼻をかんだ後



トイレの後

## \* 試験前にかぜをひかないためには？ \*

試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようしましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。

コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはどちらの方がよいでしょう。

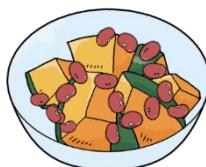
カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。



## \* 受け継ごう 日本の食文化 \*

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。

### 冬至の行事食



#### いとこ煮

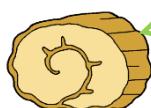
かぼちゃとあずきを煮た  
「いとこ煮」は、「かたいものをおいおい（甥）  
煮込んで、めいめい（姪） いただく」ことから名  
付けられました。邪気をはらうといわれている  
あずきと、縁起の良いかぼちゃを合わせて、運を  
呼び込もうという意味があります。

### お正月の行事食



#### おせち料理

おせち料理は、もともと、  
節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。  
今では、正月のみとなりました。おせち料理には、  
それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込めら  
れています。



#### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を  
持つことを願ったといわれています。

### 大晦日の行事食

#### 年越しそば



大晦日の夜にそばを食べる  
習慣は江戸時代に広まりました。

- 細くて長いそばのように  
「長生きしますように」
- 切れやすいので  
「苦労と縁を切れますように」
- 金箔の職人が散らばった金をそば団子に  
くっつけて集めたことから「お金が貯まり  
ますように」など様々な意味があります。



#### お雑煮

お雑煮は、もともと年神様に供えたその  
土地の産物とともにを煮たものでした。

東日本はおもに角もち、西日本はおもに  
丸もちを入れます。  
すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、様々  
です。