

10月 食育だより

令和7年9月22日

高鍋東小学校 栄養教諭



まだまだ日中は気温の高い日が続きますが、吹く風に秋を感じるようになりました。朝夕はだいぶ涼しくなりましたね。季節の変わり目は気温の差があり、体調をくずしやすくなります。10月は運動会が予定されていて、毎日のように練習があります。朝、昼、夕の食事をしっかりと食べて、早寝、早起きで体調を整えましょう。

スポーツには 食事が力!^{しょくじ}

運動会や少年団の試合や大会など、スポーツで実力を發揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食べ物をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが大切です。

し あい きょう ぎ とう じつ しょく じ

試合・競技当日の食事は?



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分を しっかりとりましよう



秋を楽しむ お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」とよんで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



保護者の方へ

お子様が給食当番のときは、マスクとハンカチを忘れずに持たせてください。よろしくお願ひいたします。

がつ きょう じ きねんび
10月 の行事&記念日

3 択クイズ



10/2 とうふのひ 豆腐の日

Q1 とうふ 豆腐をどうすれば
こうやどうふ 高野豆腐になる?

- ① 火であぶる
 - ② 凍らせる
 - ③ 布で絞る
-



10/6 じゅうごや 十五夜

Q3 じゅうごや べつめい めいげつ
十五夜は別名「○名月」、
○に入る食べ物は?

- ① いも 芋
 - ② くり 栗
 - ③ かぶ 蕎
-



10/15 きのこのひ きのこの日

Q5 つぎ 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ?

- ①
 - ②
 - ③
-



10/4 いわしのひ いわしの日

Q2 きけんかん イワシが危険を感じた
ときにはすることは?

- ① スミをはく
 - ② おなかをふくらませる
 - ③ ウロコをはがす
-



10/10 めあいご 目の愛護デー

Q4 めけんこうかか
目の健康に関わる
エーおおふく
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は?

- ① ごめ 米
 - ② とうもろこし
 - ③ レバー
-



10/30 しょくひん さくげん ひ 食品ロス削減の日

Q6 せかいづくたもの
世界で作られる食べ物のうち、
なんす何%捨てられている?

- ① 10%
 - ② 20%
 - ③ 40%
-



こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) **Q2**=③ **Q3**=①(十三夜は「栗名月」)

Q4=③ **Q5**=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) **Q6**=③

