

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カギ!

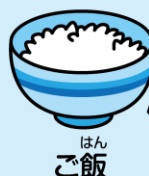


運動会や少年団の試合や大会など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食べ物をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが大切です。

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とりましょう



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



月見団子



こめから作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



保護者の方へ

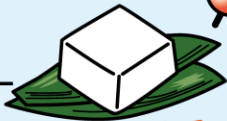
お子様が給食当番のときは、マスクとハンカチを忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。

10月の行事&記念日

3択クイズ



10/2 豆腐の日



Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる?

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ ぬのしぼ布で絞る



10/4 いわしの日



Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは?

- 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



10/6 十五夜



Q3 十五夜は別名「〇名月」、
〇に入る食べ物は?

- ① 芋 ② 栗 ③ かぶ蕪



10/10 目の愛護デー



Q4 目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は?

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/15 きこの日



Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ?

- ① ② ③



10/30 食品ロス削減の日



Q6 世界で作られる食べ物のうち、
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

