

しょくいく 食育だより 10月号

お子さんと一緒にご覧ください～



令和7年度
宇都宮市立城東小学校

青空が広がってとても気持ちのよい季節になりました。しかし、朝夕の気温差がありますので、体調をくずさないように衣服を調節しましょう。秋は食べ物のおいしい季節です。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富で安く購入することができます。秋のおいしい食べ物を食べたあとは、体を動かす工夫をしましょう。

あき みかく たの 秋の味覚を楽しみましょう

秋は日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。柿やりんご、梨などの果物が実り、さつま芋や栗など、様々な秋の味覚を楽しむことができます。また、いわし、さば、さんまなどは、今が一番脂がのっていて美味しい季節です。



こころ えいよう しょくじ 心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えると、バランスがよくなります。



主食 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜 魚、肉、卵、豆、豆製品などのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物 汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいます。気をつけましょう。

し つきみ かい 知っていますか？ 月見は2回

十五夜は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。月見だんごや里いも、豆や栗を備えてススキを飾り、月の美しさを楽しみます。

月見は十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起が良くないとされています。今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



め けんこう よ た もの た 目の健康に良い食べ物を食べましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは目を大切にしていますか？目は、ものを見るのに大切な役割をしています。目は、暗い所で文字を読んだり、パソコン、ゲーム、テレビなどで長時間使いすぎたりすると疲れてしまいます。目が疲れたときは遠くを見たり、早めに寝たりして目を休ませることが大切です。また、目の働きを回復してくれる栄養素をとることも重要です。日々の目の健康のために目に良い食べ物を食べましょう。

ビタミンA アントシアニンが多くふくまれている食品を食べましょう！

ビタミンA・B・C・Eが多くふくまれている食品

緑黄色野菜や、動物性食品に豊富にふくまれています。

油といっしょに食べると、体によく吸収されます。



アントシアニンが多くふくまれている食品

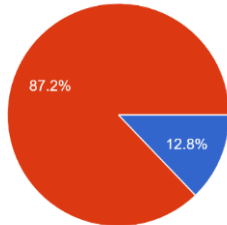
紫色をしている食品が多いです。ブルーベリーゼリー、ぶどう、なす、芋類などにも、含まれています。

あさ 朝ごはんをたべよう

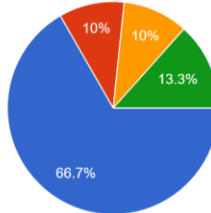


全児童に朝ごはんについてアンケートをしました。87%の児童が朝ごはんを食べていました。食べなかった理由は、起きられなかった30%・食欲がなかった40%でした。少し早起きして、時間に余裕があると良いですね。

今月、あさごはんをたべなかった日はありましたか。あさごはんをたべなかった日は何日ぐらいありましたか。

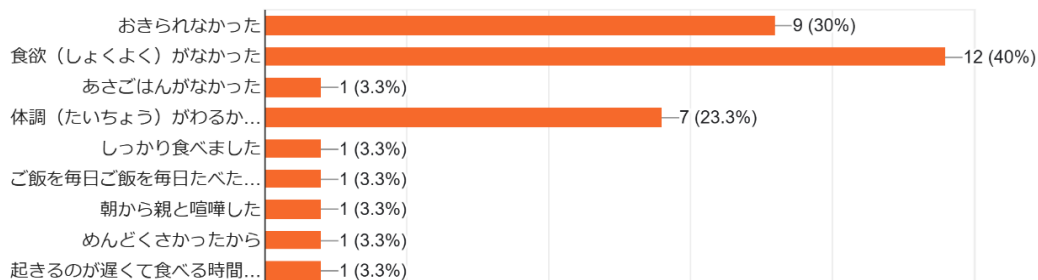


● あった
● なかった



● 1日～2日
● 3日～7日 (週に1日～2日くらいたべない日があった)
● 8日～15日以上 (週の半分はたべない日があった)
● 25日以上 (ほとんどあさごはんをたべなかった)

あさごはんをたべなかった理由(りゆう)をおしえてください。



給食の時間に朝ごはんについての動画を見たり、5.6年生の給食員会の児童が書いたポスターを校内に掲示し、朝ごはんの大切さを学びました。

