



# 食育だより

R3.10月号  
上戸祭小学校

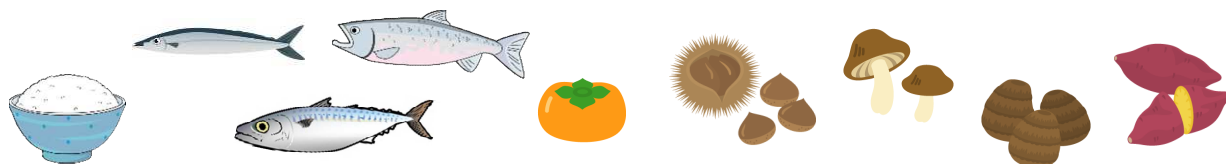
★おうちの人といっしょによみましょう。

あお そら した  
青い空の下、さわやかな秋風を感じるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です！みなさんは、どんな秋を楽しみますか？

## 秋の味覚を楽しみましょう

みの あき  
実りの秋です！秋のおいしい食べ物がたくさん出まわります。

しんまい あぶら さかな  
新米、脂ののった魚（さんま・さば・さけ）、柿、栗、きのこ、いも（里いも・さつまいも）など…



しゅん じき た もの えいよう ほうふ  
旬の時期の食べ物は栄養が豊富です！ぜひ家庭の食事にもとり入れてみてください。

## つき きせつ 月がきれいな季節です



にち きゅうしよく  
15日の給食は  
「栗おこわ」です。  
たの  
お楽しみに！

ことし じゅうさんや  
今年の「十三夜」は10月18日です。

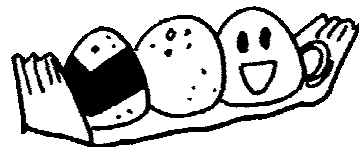
じゅうさんや くり まめ そな  
十三夜は栗や豆を供えるので、別名「栗名月」や「豆名月」ともいいます。

うつく つき  
美しい月をながめながら、豊かな秋の実りに感謝する、日本の伝統行事です。

あき むし こえ き  
秋の虫の声を聴きながら、夜空の月を眺めてみてはいかがでしょうか？

## がつ にち ひ 10月27日は「おにぎりの日」

### じぶん つく ～自分でおにぎりを作ろう～



じぶん た おお  
自分が食べきれる大きさの、おにぎりを作りましょう！

きゅうしよく ぎゅうにゅう しる で こんだてひょう かくにん  
給食で、牛乳・おかず・汁ものが出ます。献立表で確認しましょう。

おにぎりだけをまとめてきてください。果物やデザートなどは持ってきません。

ぐ い ばあい なま  
具を入れる場合は、生もの(たらこ・いくらなど)はやめましょう。

くわ ごとつ はいふ しりょう  
詳しくは、後日配付する資料「つくってみよう!! おにぎり」を参考にしてください。

