

10月 食育だよ！

清原中央小学校
令和7年度10月号

秋晴れのすがすがしい季節となりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。



ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦

という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれる「さといも」を供えることから「芋名月」とも呼ばれているそうです。

給食では「さといも」を使ったけんちん汁や栗ご飯を予定しています。

10月10日は目の愛護デー

みなさんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機などで、目を使う機会が多い現代、近視になる小学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10を横に倒すと目とまゆの形に見え
ることから、この日になりました。

10月
10日



目の健康に欠かせない

「ビタミンA」の多い食べ物

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと



緑黄色野菜に含まれているカロテンは、体内で必要に感じ
てビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を
保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われてい
ます。10月10日の「目の愛護デー献立」には、にんじんご
はんをはじめ、緑黄色野菜をたっぷり使った炒め物や汁も
の、ブルーベリーゼリーなど、目の健康を保ってくれる食材
をたくさん使ったメニューが登場します！

ビタミンAは
油と一緒にと
ると、体への
吸収率がアッ
プします。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
などの緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギ
などの魚介類



レバー



わかめや海苔などの
海藻類





今月の行事食



6(月) 十五夜

栗おこわ 牛乳
いわしのおかか煮
さっぱりあえ
味噌けんちん汁
十五夜デザート



※写真は過去実施したものです

10(金) 目の愛護デー

にんじんごはん 牛乳
豚肉の塩麹漬け
目にA(エー)炒め
ランドルト環味噌汁
ブルーベリーゼリー



29(水) 宮っ子ランチ



※写真は過去実施したものです

ごはん 牛乳
モロの竜田あげ
切干大根のポン酢あえ
船頭鍋

30(木) ハロウィーン



ミルクパン
かぼちゃのシチュー
イタリアンサラダ
パンプキンババロア

10/16
世界
食料デー

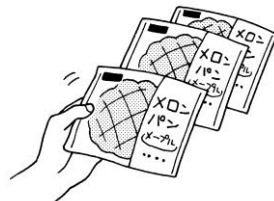
みちか 身近なところから始める「食品ロス対策」

いえ 家にある食材をチェック



じぜん 事前のチェックで、むだ な 無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



たな てまえ 棚の手前にある、きげん 期限の近いものをとります。

しょうみ きげん す 賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなに相談してからたべましょう

●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食1食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

9月24日(水)使用 キャベツ(宇都宮市産)

放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。