

しよく い く

食育だより



令和7年度10月号

清原東小学校

ほこしゃ かた いっしょ
保護者の方と一緒に
よ
読んでくださいね

なつやす お すず
夏休みが終わりだんだんと涼しくなってきました。いよいよ本格的な「秋」です。
「食欲の秋」「実りの秋」を、児童たちとともに満喫していきたいと思います。秋
が旬の食べ物を知り、上手に食べて健康なからだを作しましょう！



じゅうごや じゅうさんや こんだて
＜十五夜・十三夜の献立＞

つきみ つきみ まめ くり そな かざ つき うつく
月見は、月見だんごやさといも、豆や栗をお供えし、ススキを飾り、月の美し
さを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あり、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。



ことし じゅうごや がつむいか げつ じゅうさんや がつふつか にち
今年の十五夜は10月6日（月）、十三夜は11月2日（日）です。

きゅうしよく じゅうごや がつむいか げつ じゅうさんや がつ にち きん じっし
給食の十五夜は10月6日（月）、十三夜は10月31日（金）に実施します。



つきみだんごは、じゅうごやにちなみ、15個の団子をお供えするの
が一般的です。（地域によっては12個や5個もあります。）
しゅうかく かんしゃ きもち いの つき とど
収穫の感謝の気持ちや祈りを月まで届かせるため、ピラミッド
のように高く積み上げます。



め あいご こんだて
＜目の愛護デー献立＞

10月10日は「目の愛護デー」です。目の愛護デーは、目の健康を守るために
制定された記念日です。【10, 10】を横にすると、人の顔の目と眉に見えます
ね！

10月10日 ➡ 1010 ➡ 〇〇

め
目によいとされる栄養素を多く取り入れた献立を10日（金）に実施します。ど
んな給食が出るかは楽しみに！

ほうしゃせいぶっしつけんさ
＜放射性物質検査について＞

ほんこう がつ にち もく しょう
本校では、9月25日（木）に使用したらで放射性物質検査を行いました。
けっか ほうしゃせい ほうしゃせい そ かげんちみまん
結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。



しよくいくすいしんげっかん
＜とちぎ食育推進月間＞

しょうがい たの けんぜん しよくせいかつ じっし
生涯にわたり楽しく健全な食生活を実施することにより、食に対する感謝の
きもち ふか しんしん けんこう ゆた にんげんせい はぐ しよくいく すいしん
気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、10月
を「とちぎ食育推進月間」としています。また、10月の第3日曜日である10月
19日を「家族で食育の日」として定めています。



しよくいく かいさい
＜うつのみや食育フェア開催＞

がつ にち にち だい かい
10月19日（日）に第20回うつのみや食育フェアが開催されます。

しよくいく かん てんじ たいけん しょうり ひょうしょうしき ちょうり ひろう
食育に関する展示・体験ブース、トマト料理コンクールの表彰式や調理披露な
どのステージイベントなどが、ライトキューブ宇都宮、宮みらいライトヒルで開催
されます。食育への関心を深めることができますので、ご都合がございましたら、
ぜひお越しください。



なつやす あ きゅうしよくじかん ようす
＜夏休み明けの給食時間の様子＞

