



10月に入り、暑さもようやくやわらいできました。今月になると体育大会の練習も始まります。毎日の練習でつかれ残さないためには、しっかりと睡眠と食事とって体調管理に気をつけることが大切です。

秋はおいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。特に、秋野菜には夏の間に消耗した体力を回復する働きや、冬になって風邪をひかないように、栄養素を体内に蓄える効果があるといわれています。毎日の食事をしっかりとるようにしましょう。

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育大会や、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は  
「スポーツの日」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りましょう



### 運動後の食事は?

運動後に失われた栄養素を補給するために、炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含むものがよいでしょう。



ヨーグルト、チーズなどの乳製品

塩むすびや脂肪の少ない具のおにぎり



果物



## 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」と呼んで、月を観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いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「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。

### 十五夜の行事食



米から作る団子。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。  
(十五夜の日は月の満ち欠けのずれにより、毎年かわります)

## 10月の行事&記念日 3択クイズ

※答えは下にあります。

**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 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 蕪

**10月10日は「目の愛護デー」!**

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草

うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

**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はいしめじ、③はえのきたけ) Q6=③



お知らせ

体育大会前の7(火)と14(火)の2時間目の休み時間に、ジョア(80cc)を提供します。  
(牛乳を除去している児童には、ジュースを提供します。)