

令和7年度 10月号 佐賀市立若楠小学校



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を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。

ボーツには食事が力ギ

試合・競技当日の食事は?



を含さがやわらぎ、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 「スポーツの凸」です。

朝ごはんを必ず食べましょう 揚げ物や油を多く使った

りょうり 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。





運動後の食事は?

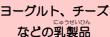
弾動後に失われた栄養素を補給するために、 たんずいがらっ 炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラル を多く含むものがよいでしょう。





塩むすびや脂肪 の少ない臭の おにぎり







(63 (63 (63 (63)

った。 かんしょう 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望いもが収穫されることから、 堂いもをお供えしたり、 「きぬかつぎ」 などの堂いも料理を た。 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 えんです。 縁起が良いとされています。





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。

ヹ 里いもを皮付きでゆでたり 蒸したりしたもの。卒姿時 代の安性の服装 にちなんで、 こう呼ばれ ています。

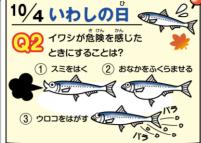


2025年の十五夜は10月6日、 上 登板は 11月2日です。 (十五夜の日は) ある あった かけのずれ により、毎年かわります)

10月の行動&計画 3 択りイズ 電

※答えは下にあります。







世界で作られる食べ物のうち、

何%捨てられている?

2 20%-

10/30 食品ロス削減の日







とると吸収がよくなります。

・・・ お知らせ ・・・

ないくたいがき。 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(80 c c)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。)







1 10%7

Q4=3 Q5=2(①はしいたけ、3はえのきたけ) Q6=3