

10月食育だより

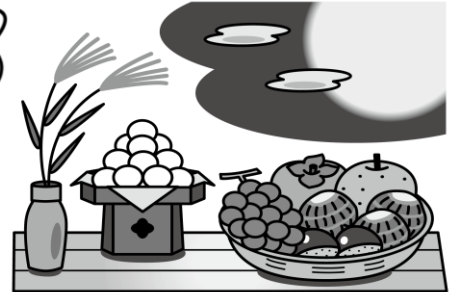
いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.10

じゅうがつ とうふ ひ ふつか じゅうごや むいか め あいご とおか ひ にち
10月は豆腐の日(2日)やいわしの日(4日)、十五夜(6日)、目の愛護デー(10日)、きのこの日(15日)、
しょくひん さくげん ひ にち
食品ロス削減の日(30日)、ハロウィーン(31日)など、食に関する記念日や行事がたくさんあります。中でも
じゅうごや あき ま なか て もっと うつく つき かんしゅう しゅうかく めぐ かんしや にほん むかし おこな
十五夜は、秋の真ん中に出る最も美しい月を鑑賞して、収穫の恵みに感謝する、日本で昔から行われてきた
ぎょうじ
行事です。

秋を楽しむ お月見の行事

むかし こよみ きゅうれき あき ま なか あ はちがつじゅうごにち じゅうごや つき
昔の暦(旧暦)で秋の真ん中に当たる8月15日の十五夜の月を
「中秋の名月」と呼び、ススキや月見団子をお供えます。また、この時期に
さととも しゅん むかし じゅうごや つき いもめいげつ さとも
里芋が旬を迎えることから、十五夜の月は「芋名月」とも呼ばれ、里芋や
さととも かたち だんご そな ちいさ
里芋の形の団子をお供えする地域もあります。



にんじんと「目」の健康

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!



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



にんじんは、給食によく使われる緑黄色野菜の1つです。
あざやかなオレンジ色が、料理に彩りをそえてくれます。

にんじんに多く含まれるβ-カロテンという栄養素は、体の
中でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きを
してくれます。また、肌あれや風邪予防にも効果があります。

にんじんは、10月から冬にかけて旬を迎えます。この時期
は特に甘みが増し、β-カロテンなどの栄養価も高くなりま
す。和食・洋食・中華など、どんな料理にも合う野菜です。にん
じんは苦手...という人も、食べやすい調理方法を探してみても
いかがでしょうか?

栄養教諭のおすすめにんじん料理



きんぴら



かきあげ



ケーキ

おいしく楽しく食べるために!

7月の食育だよりに掲載した「夏休みお手伝いビンゴ」を提出してくれた児童生徒のみなさん、
ありがとうございました。(保護者の皆様も御協力ありがとうございました。)給食で行っている
「食器の片付け」や「しゃもじでごはんをよそう」、「テーブルをふく」以外にも「コップに飲み物を注
ぐ」、「食器を洗う」、「料理に合った食器を選ぶ」など、みなさんが家族の一員として様々なお手伝
いをしていることが分かりました。今月の給食目標は「準備や後片付けを丁寧にしよう」です。家族
や友達、先生とおいしく楽しく食べるために、引き続き、丁寧な準備・後片付けをお願いします!

