



食育だより 10月

令和 8 年 9 月 30 日
横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
栄養教諭 石川 晶代

今月は運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、毎日の食事をしっかりとることが大切です。



☆☆10月の献立紹介☆☆

じゅうさんや こんだて
十三夜にちなんだ献立

23日(金) さつまいもとくりのあまに

ことし じゅうさんや
今年の十三夜は、10月23日です。
のうさくもつ しゅうかく つき かんしゃ
農作物の収穫を月に感謝します。

よこはまさん やさい
横浜産の野菜



こまつな



ねぎ



さつまいも

しゅん しょくひん
旬の食品

さば



かつお



さけ



さといも



しめじ



くり



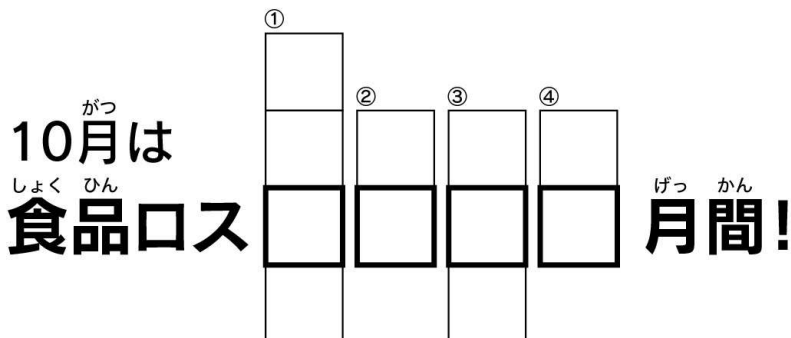
りんご



みかん

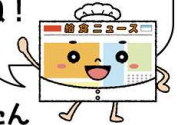


ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
ふと わく もじ よこ
太い枠の文字を横に読みます。



ヒント 食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに食べられなくはないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね!



きゅーたん

①のすず ②すく ③きん ④たん

10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



©少年写真新聞社2026

10月10日は目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

©少年写真新聞社2026

スポーツと食事の関係について考えよう！

運動会の練習が、本格的に始まりました。
運動会の練習が始まると、給食の残しが多くなってきます。
疲れていて食欲がないなど、いろいろな理由があるのでしょうか、本当にそれでよいのでしょうか？
スポーツで良い結果を残すためには、食事が欠かせません。



《毎日の食事編》

まずは、朝ごはんをしっかり食べましょう。午前中のエネルギー源になります。
汗をかくと、体の中の塩分やカルシウムなどのミネラルが失われ、熱中症の原因になります。給食では、特に牛乳やスープなどの汁物を飲みましょう。また、ごはんやおかずをしっかりと食べることで、午後のエネルギー源になります。
夜は、食後3時間くらいしてから寝ることで、体をしっかりと休めることができます。



《水分補給編》

「のどがかわいたな。」と思った時には、体は脱水状態になっています。体が脱水状態になると、パフォーマンスが下がってしまいます。
のどがかわいていなくても、運動前後と水飲みタイムには、必ず水分補給をしましょう。



《運動会前日編》

運動会前日は、ごはんやパン・めん類などの主食を、いつもよりも多めに食べましょう。体にエネルギーをため込むことができ、当日元気に過ごすことができます。