# 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★☆

### 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

今年の十三夜は、１０月２３日です。
農作物の収穫を月に感謝します。

### 横浜産の野菜

こまつな

ねぎ

さつまいも

### 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

## 食育パズル

ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。

10月は
食品ロス［①］［②］［③］［④］月間！

**ヒント　食品ロスを防ぐには……**
①給食を○○○○食べよう
②○○に食べる時は手前から取ろう
③賞味○○○が過ぎてもすぐに
　食べられなくはならないよ
④必要な○○だけ買おうね！

きゅーたん

答え／①のこさず ②すく(すく) ③きげん ④ぶん

ⓒ少年写真新聞社2026

## 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が、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。