



# 食育だより 10月号

令和 8 年 9 月 30 日  
横浜市立山内小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 《10月の給食》



○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立を取り入れました。

(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・鮭のクリームシチュー・きのこスパゲティ・秋味ごはんの具)

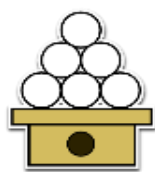
○十三夜(10/23)にちなんだ献立として「さつまいもとくりの甘煮」を取り入れました。

○旬の食品を多く取り入れました。

(鮭・さば・かつお・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきだけ・エリンギ・りんご・みかん)

## 《山内小オリジナル献立》

○10/7と、10/20の、さつまいも、ねぎ、こまつなは横浜市内産の新鮮な野菜を使用します。



## 十五夜と十三夜

(今年は十五夜 9/25・十三夜 10/23 です)



日本では、江戸時代のころから中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に月見を行う風習があります。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。

十五夜にちなんで9月の献立には白玉団子を浮かべた「月見汁」を取り入れました。

十三夜にちなんで10月20日の献立には「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

十五夜や十三夜には、芋や豆を供えて豊作を願ったり、秋の収穫を感謝したりしていたことから、「芋名月」、「豆名月」ともいうようになりました。

今の十三夜は10月23日です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

## 🌸9月の食育ふいかえい🌸

毎日、バランスよく食事をしてもらいたいため、  
「黄・赤・緑」に分かれた食べ物の働きについて  
の掲示をしました。

給食時間には、各クラスを回っています。

横浜市食育キャラクターのバランスイ〜ナちゃんをもとに、食べ物はそれぞれに働きがあることや、どの働きも大切で、元気に成長するためには、いろいろな食べ物を偏りなく食べて欲しいことを、給食時間に各クラスをめぐりながらお話しています。

給食を食べながら栄養や旬の食品の話を聞くことで、  
自分のお皿の中から食べ物を探して、一口食べてみる姿  
や、苦手なものもチャレンジしてみたりする姿が見られ  
ています。

楽しくおいしく味わいながら、これからの自分の食生活や健康管理に繋がる「食育」を積み重ねていきたいと思っています。

が っ つ た ち の も の す き ら 全学年

# 9月 食べ物の好き嫌いをなくそう

バランス〜ナちゃんは「3つの色の食べ物を組み合わせて、  
 バランスのよい食事をとりましょう」というメッセージが込められた  
 横浜市の食育キャラクターです。

## バランス〜ナ

まえばみ(のり)

かみ(緑の食べ物)

かお(ごはん)

おにぎりのかたちを  
 しているよ

ぞでくつ(黄の食べ物)

ふく(赤の食べ物)

黄の食べ物

赤の食べ物

緑の食べ物

おもに

からだを動かす  
 エネルギーのもと

おもに

からだをつくる

おもに

からだの調子を  
 ととのえる

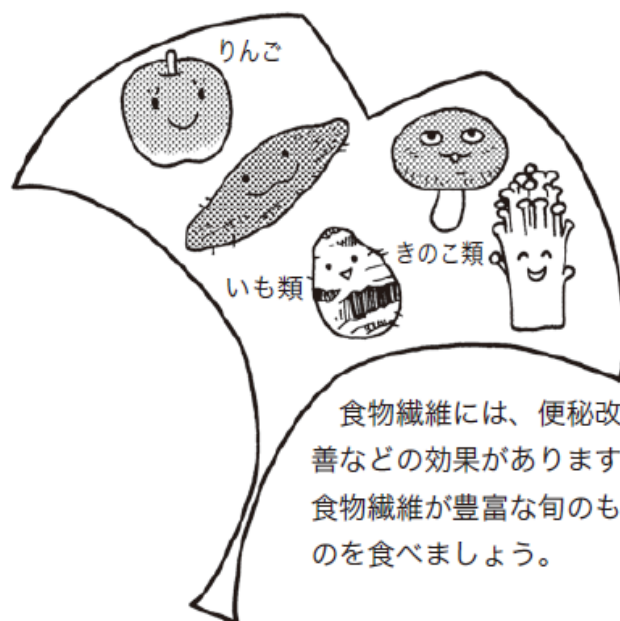
 **によい食べ物を  
食べましょう**

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー      レバー      にんじん      うなぎ

# 食物繊維が豊富な 秋の味覚



食物繊維には、便秘改善などの効果があります。食物繊維が豊富な旬のものを食べましょう。