

10月食育だより

家

令和7年10月

上尾市立尾山台小学校

秋を楽しむ🐰お月見の行事

運動会も終わり、ようやく秋の気配を感じるようになりました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑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里もが収穫されることから里もをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里も料理を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縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

10月6日の十五夜に白玉入りスープとお月見ゼリーがです。楽しみです。



🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



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。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



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!



にんじん

かぼちゃ



ほうれん草



うなぎ



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



食育授業を行いました



2学期に入り、食育の授業を行いました。9月は6年生の「スポーツで力を発揮するには」について実施し、運動会や陸上競技大会校内記録会で実力を発揮するため、どのような栄養をとり、どのような生活を送ればよいかを学び、勝負飯を考えました。10月は3年生に魚についての授業を実施予定です。ぜひ、ご家庭でも食材に触れたり、食べ物のお話をしたり、食育を進めていただければと思います。

