10月 食育だより

2025年
10月号
甲斐市立竜王東小学校

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。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、昔の暦（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、月を観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いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里い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。

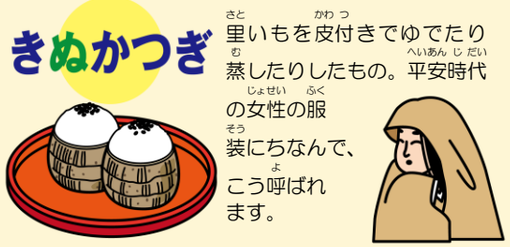
2025年の十五夜は 10月6日、十三夜は 11月2日です。

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。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

きんぴら

かきあげ

ケーキ

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！

大切にしたい「もったいない」の心

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ

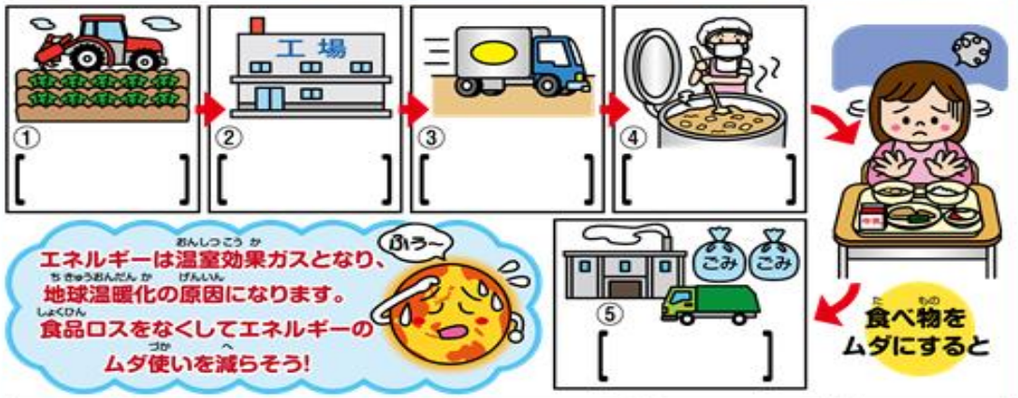
Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大さじ1ぱい分　② おにぎり1こ分　③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。
② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。
③ 曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。
④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。
⑤ 食べきれる量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで［　　］に言葉を入れましょう。



① ［　　］　② ［　　］　③ ［　　］　④ ［　　］　⑤ ［　　］

運ぶ　・　燃やす　・　加工する　・　調理する　・　栽培する

こたえ Q1＝②［日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。］ Q2＝①③⑤［②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。］ Q3＝①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす