



2025 年

10月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■10日 味噌ラーメン

北海道札幌市が
発祥の地、濃厚な
スープに絡む
ように太めの麺が
合います。



■24日 ナポリタン

日本で生まれた
ナポリタンは
イタリアの
ナポリに由来
して作られ
トマトソース
が使われることから「ナポリ風スパ
ゲッティ」という意味があります。



■31日 ハロウィンハンバーグ

ハロウィンに因んだハンバーグ、
さてどんな工夫
がされているのか
楽しみです。
副菜は南瓜
サラダです。



■ 食育クイズ(10月)

「食欲の秋」と言われる
のは、どうして？

1. 夏にたくさん運動して、
おなかがすくから
 2. 秋になると、体温を保つために
たくさん食べたくなるから
 3. 涼しくなって、食べ物に傷みにく
くなるから
- 正解は欄外に…



▼季節の変わり目である10月は、気温の変化や行事などで、気を配る必要があります。

■ 季節の変わり目と体調管理

10月は朝晩の気温差が大きくなります。体が冷えないよう、食事で体を温める工夫をしましょう。旬の根菜類(さつまいも、里芋、ごぼうなど)を使った温かいスープや煮込み料理

■ 旬の食材に触れる体験

10月は秋の味覚が豊富です。五感を使って食材に触れる体験が、食への興味を引き出します。野菜の観察をしてみましょう。さつまいもや栗など、土がついた状態の食材を実際に触ったり、においをかいだりしてみましょう。

■ よく噛んで食べる習慣

咀嚼(そしゃく)の大切さ、よく噛んで食べることは、消化を助けるだけでなく、顎(あご)の発達や脳の活性化にもつながります。ごぼうやレンコンなどの歯ごたえのある食材を使ったメニューを取り入れましょう。



■ 10月の食育カレンダー

4日 宇宙食の日

日本人初の宇宙飛行士、毛利衛さんが
スペースシャトルで宇宙へ飛び立った日
(1992 年)に由来します。宇宙食や、非常食、
災害時の食料備蓄について考えるきっかけになります。



10日 目の愛護デー

「10(ひとみ)」の語呂合わせに由来します。
食育のポイント: 目に良い栄養素や食材を知る
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など、目に良いとされる
食材を使って、カラフルなサラダやスープを作りましょう。



16日 世界食料デー

国際連合食糧農業機関(FAO)が制定した日で、世界の
食料問題を考える日です。フードロス(食品ロス)の削減、
食べ物の大切さ、世界の食文化などをテーマにして話し合ってみましょう。

18日 冷凍食品の日

冷凍食品の賢い活用法を学ぶ。
「冷凍保存できるもの」リスト作りを、買い物に行った時に、何が冷凍保存に
向いているかを探してみましょう。リストにすることで、食材を無駄なく使う習慣が身につきます。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
■8日15夜			■13日スポーツの日			



■10月に取り入れたい3つの習慣

1.健康管理と感染症予防

規則正しい生活→運動会などで疲れた体を休めるため、十分な睡眠時間を確保する。
衣服の調節→朝晩の寒暖差に対応できるよう、脱ぎ着しやすい上着で体温を調整する。
手洗い→うがいの徹底:感染症が流行し始める時期は、帰宅後や食事前の手洗い→うがい。



2.運動と遊び

外遊びの時間を増やす→過ごしやすい気候を活かし、戸外で体を動かしたり、
自然に触れたりする機会を作る。
運動会の経験を活かす→運動会で楽しんだ遊びを続けることで、運動への意欲を維持する。



3.読書の秋

絵本の読み聞かせ→「読書の秋」として、寝る前に絵本を読む習慣をつける。
特に、旬の食材や収穫をテーマにした絵本は、食育にもつながる。



■ 今月のかんたんおすすめ料理 【豚さんびら丼】

ごぼうと豚バラ肉で、和食の基本的な味付け、砂糖、酒、しょうゆの実力を再確認できます。

【材料】(1人分)・ごぼう…100g ・豚バラ…80g ・しょう油、砂糖、酒…適量

【作り方】

1. ゴボウは、5~6cmの長さで千切りにする。
2. 小鍋に油を熱して、ゴボウ、お好みで鷹の爪を入れ炒める。砂糖、酒、
醤油を加えてほぼ煮汁がなくなるまで炒め、お皿に移しておく。
3. 豚肉を食べやすい大きさに切る。
4. 小鍋に熱湯を用意し、豚肉を静かに茹でて余分な脂や臭みを取る。
5. 熱湯を捨て、小鍋に醤油、砂糖、酒を加え煮汁がほぼなくなる程度に煮詰めて照り煮に
ご飯は器に盛り、さんびらごぼうと豚バラの照り煮をのせる。お好みで山椒を振る。



■ 旬の食材

10月は夏の終わりと秋の始まりが重なるため、
夏野菜と秋の味覚の両方を楽しめる時期です。

● やさい

・ かぼちゃ

秋の野菜は、夏の強い日差しをたっぷり浴びて
育ち、でんぶんや糖度を蓄えて甘みが増します。
でんぶんは、熱に弱いビタミンCを守る働きがあるため、加熱しても栄養が壊れにくいという特徴があります。



● さかな

・ さんま

日本近海を回遊し、栄養価が高まることから「秋
の味覚」として知られています。
今年は水揚げ量が多く、大ぶりのさんまが安く
食べられます。



● くだもの

・ 柿

夏の太陽の光を浴びて
十分に熟しているため、甘みや香りが豊かになり
ます。残暑で疲れた体を癒やし、ビタミンCが豊富
で、免疫力アップの効果も期待できます。

