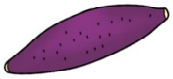
食育だより　10月号

令和７年　10月
（毎月１９日は食育の日）
原谷小学校共同調理場

みなさんは、「秋」といえば何を思い浮かべますか？
スポーツの秋、読書の秋などいろいろな秋がありますが、おいしいものがたくさん実ることから**食欲の秋**ともいわれています。
みなさんが住んでいる秩父市はきのこ・さつまいも・ぶどうなど、秋に**旬**を迎える食材の栽培が盛んに行われています。
また、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。栄養満点の旬の食材を食べて風邪に負けない元気なカラダ作りをしましょう。

秋の味覚

さつまいも



秋の味覚の代表ともいえるさつまいも。
さつまいもは、芋類のなかで
１番食物繊維が豊富に含まれています。
皮にもたくさん栄養があるので、
よく洗い皮ごと食べるのがおすすめです。
食べ過ぎには注意しましょう！

きのこ

きのこは食べられる種類だけでも
たくさんあります。
骨を丈夫にする手助けを
してくれるビタミンＤや
便秘や腸の病気の予防に役立つ
食物繊維が豊富です。
いろいろな料理にとりいれてみましょう。

＼ 今年の十五夜は１０月６日です ／

十五夜とは、旧暦の８月15日前後の満月の日のことを指し
「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれます。
昔の人たちは、月の満ち欠けをみて月日を知ったり
種まきや収穫の時期を決めていたため、
お月さまの光は生活に欠かせないものでした。
そんなお月さまに対して感謝をするという意味から、
十五夜の日にはお団子をお供えしたり、ススキを飾ったりします。

十五夜献立は、
７日に提供します。