

きゅうしょくだより 10月

令和7年9月30日 墨田区立菊川小学校 栄養士 柏崎真由美 家庭数配布

秋を楽しむのお月兇の行事

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。 obl set au toc つき a teto obl 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 こよみ きゅうれき あき ま なか がつ にち じゅうご や つき 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 つき かんしょう つき み ぎょうじ おこな 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。 じき さと しゅうかく 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 さと りょうり た 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、 べつめい いもめいげつ じゅうご や 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 つき み ふうしゅう りょうほう あ つき み 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 えん ぎ 縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、 じゅうさん や がつふつ か 十三夜は11月2日です。







米もは でする。 でする。 でする。 でする。 でする。 でもかり、 でもかりでする。 でもかりでする。 でもいうでする。 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でい。 でい。 でい。 でい。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。



里いもを皮付きでゆでたり 素したりしたもの。平安時 だいの女性の服装 にちなんで、 こう呼ばれ

かわつ

10月第2月曜日は「スポーツの日」

外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するには日頃の たいます。 練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランス良くたべて栄養をしっかりとること、 早寝早起きをこころがけて、十分に睡眠をとることが大事です。

また、運動をするときは朝ご飯を必ず食べましょう。揚げものや油を多く使った料理は控え、たかすいかぶつ おお なく しゅしょく ちゅうしん しょうか よ 炭水化物を多く含む主食を中心に消化の良いものがおすすめです。

例)

ごはん

バナナ

うどん





