



# 10月 食育だより

令和7年9月30日

日野市立日野第七小学校

栄養士 清水 緋乃

## 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、月を觀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**



こめ つく だんご  
米から作る団子。  
まんげつ みだ まる  
満月に見立てた丸  
かたち さと  
い形のほか、里い  
ものかたち  
もの形などもあ  
ちいきり、地域によって  
ちが  
違いがあります。

**きぬかつぎ**



さと かわつ  
里いもを皮付きでゆでた  
むり蒸したりしたもの。平  
あんじだい じよせい ぶく  
安時代の女性の服  
そう  
装にちなんで、  
こうよ  
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!**



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。



# 10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は、食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の野菜や果物の皮のむきすぎ、食べ残しなど、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物を「食品ロス」といいます。

食品ロスは、食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。令和5年度の食品ロスの発生量は約464万トン（うち家庭系約233万トン、事業系約231万トン）と推計されました。

日本では、毎年多くの「食品ロス」が発生していますが、これは、日本だけでなく、他の国々でも起きており、世界的な問題となっています。

一方、国連の最新報告書によると、2024年には世界人口の約8.2%（約6億7,300万人）が飢餓を経験しているとあります。

食品ロスを減らすためには、一人一人が問題意識をもち、食品ロスを少しでも減らすために自分ができることについて考え、行動することが大切です。

## 身近な食品ロス削減①

### 「給食を一口もでも多く食べよう！」



みなさん一人一人が、一口でも多く食べるだけで、給食の残菜率は減らすことができます。また、お互いに声を掛け合い、おかわりをするなど、クラス全体で無理なく、食べ残しを減らす良い雰囲気づくりをすることも大切です。こういった小さな一歩が、「食品ロス削減」につながります。

## 身近な食品ロス削減②

### 「家族みんなで、考えてやってみよう！」

減らそう！  
食品ロス



食品ロスを減らすために、できることは身近にたくさんあります。食べ物を買うとき、調理するとき、食べるときなど、自分でできることについて考えてみましょう。また、家庭では話し、家族で取り組むことも大切です。

てまえどり

