



もりもりつつしん

令和8年
10月号



暑さがやわらいで過ごしやすい気候になりましたが、1日の気温差が大きいので、体調管理には注意が必要です。
秋は「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、旬の食べ物がたくさんあります。食べ物に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみながら、芸術・スポーツ・読書など、いろいろなことにじっくり取り組むことができるといいですね。



健康な体をつくるためには、
食事 運動 休養・睡眠 が大切！



食事

食べることで体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。これを食べれば「元気になる」「強くなる」という食品はありません。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

「日本型食生活」を実践してみよう！

主食のごはんを中心に、主菜、副菜、汁物をそろえると自然と栄養バランスのとれた食事になります。適度に牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう。



運動

体を動かすと代謝がアップし、体が冷えにくくなります。そのため風邪をひきにくくなったり、体力の向上につながります。汗を多くかいた時は体内の塩分も失うので、スポーツドリンクなども活用し、水分補給は、のどがかわく前にこまめにとりましょう。



休養・睡眠

体の疲れをとるだけではありません。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、記憶の整理をする働きがあります。スマートフォン・ゲーム・テレビは時間を決めて、睡眠不足にならないようにしましょう。



旬の味覚を楽しもう！



食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節、魚がたくさんとれる季節など食べ物によってその時期は違いますが、旬のものは栄養価も高くなります。旬のものを食べて、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。

「今月の旬の食材」

どの献立に登場するか探してみよう！

いも類



穀類と野菜類の両方の性質をもつ食材で、脳や体のエネルギーのもとになる炭水化物や、体調を整えてくれるビタミン、食物繊維が多く含まれています。

きのこ類



しっかりとした噛みごたえで、満腹感を得られるため、食べ過ぎを防ぐ効果があります。秋の適度な気温と湿度が最適で、もっとも香りが強く、食感もよくなります。

「目の愛護デー」

～10月10日～



私たちが体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。日頃から頑張っている目を休ませ、目の健康や大切さについて考える日にしてみましょう。

目の愛護デーこんだて (9日)



- コッペパン
- ビタミンたっぷり
- かぼちゃのクリームシチュー
- 目の疲れをとる
- さけのレモンソース
- 目がよくなる
- ブロッコリーサラダ
- ぎゅうにゅう



かぼちゃ



さけ

※目の健康に関わる栄養素を多く含む食材がでるよ！

食べ物を

大切にしよう！



10月16日は「世界食料デー」 / 10月30日は「食品ロス削減の日」 / 10月は「食品ロス削減月間」

まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品そのものが無駄になるだけでなく、食品をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやゴミを処分するためなどの、余分なエネルギーも消費しています。食品ロスを減らすためには、ひとりひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみましょう。

