



## 安全・おいしい! お弁当作りのポイント

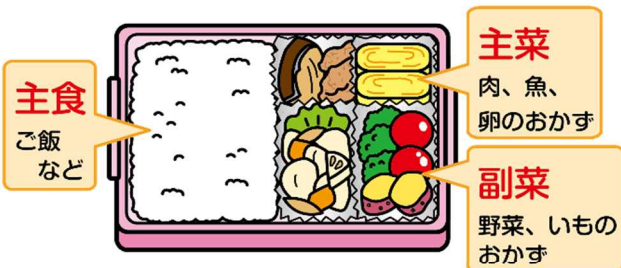


秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。  
以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか？



### 栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食 3：主菜 1：副菜 2 の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

### 衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

#### 付けない

<p><b>手</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。</li> <li>★ 手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。</li> </ul>	<p><b>弁当箱・調理器具</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。</li> </ul>	<p><b>食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 野菜、果物は流水でよく洗う。</li> <li>※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。</li> </ul>
--	---	--

#### やっつける

★ おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

#### 増やさない

<ul style="list-style-type: none"> <li>★ ご飯やおかずは、よく冷ます。</li> <li>★ 詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。</li> <li>★ おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。</li> </ul>
---	---

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は10月15日(金)です。



# 食べ物を大切にしよう

10月

食品ロス削減月間



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかって食べる時間が少ない、太りたくないからなど、様々な理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



10/30 食品ロス削減の日

## 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

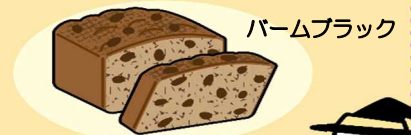
ビタミンAを多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！



## 10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



### \* 今月の献立から \*

10月25日(月) ☆ぐる煮☆

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは高知県の土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味です。さまざまな具材と一緒に煮こむことからきていると言われていています。こんぶ等でだし汁をとって、砂糖、お酒、しょうゆで味付けして、そこに角切りにした具材を入れて煮たら出来上がりです。

### 10月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・東京都学校給食会より「令和2年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道  
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 たけのこ/熊本  
しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリー/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー さけ/北海道 えび/ベトナム かれい/ノルウエー あじ/タイ