

# 10月食育たより



令和3年9月30日(木)  
開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
栄養士

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 食べ物を大切にしよう

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だったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざま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月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

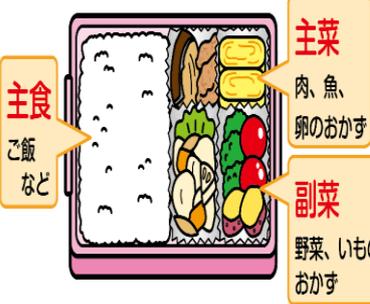
## 安全・おいしい! お弁当作りのポイント

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

##### 手

- ★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。
- ★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。

##### 弁当箱・調理器具

- ★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。

##### 食材

- ★野菜、果物は流水でよく洗う。
- ※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。

#### 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

- ★ご飯やおかずは、よく冷めます。
- ★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。
- ★おかず同士がくっつかないように、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。

- ★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。



### 《10月の献立より》

#### 8日(金)・・・10月10日は、「目の愛護デー」

目の愛護デーにちなんで“キャロットチャウダー”と“ブルーベリーゼリー”を出すことにしました。

#### 18日(月)・・・「十三夜」の月に見立てて

10月18日は十三夜です。十三夜の月は「いも名月」とも呼ばれています。ちょうどサツマイモが採れるころのきれいな月で、輪切りにすると、夜空に輝く「少し丸になりきらない月」に見えるということです。この日の給食では、しめじなどの秋を感じられる食材を入れた「秋の炊き込みごはん」と月に見立てた「卵焼き」を出すことにしました。

#### 27日(水)・・・「いが栗」に見立てて

栗やサツマイモは秋が旬の食べ物です。“栗”が木になっているのを見たことがありますか？トゲトゲとした「いが」の中に栗の実が入っていて、それを「いが栗」といいます。給食では「いが栗」をイメージしたメニューにしました。甘く煮た栗をサツマイモで包み、まわりにそうめんをつけて揚げます。

## 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と食べて、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



### ※給食費の残高確認をお忘れなく!

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。10月の引き落とし日は、**18日(月)**です。よろしく願いいたします。