

# 10月給食たより

令和3年9月28日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 箱崎 高之  
栄養士 永野 千早

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  
い季節ですが、日中と朝晩の気温差が激しく、体調管理には引き続き注意が必要です。  
食事からも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。

## 10月のこんだてより

**8日(金) 鮭とブロッコリーのクリーム煮、ラビットサラダ**

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。にんじんに入っている「βカロテン」という栄養素は、  
体の中で「ビタミンA」に変わり、目や皮膚などの健康を保つのに役立ちます。

10月10日は「目の愛護デー」です。直前となる8日の給食は、ドレッシングに  
にんじんを使ったサラダや、鮭やブロッコリーなど、ビタミンAが多く、目の健康に  
良い食べ物がたくさん入ったクリーム煮にしました。

**18日(月) 栗と豆のおこわ**

十五夜から約1か月後にあたる「十三夜」の月は、1年の中で2番目に美しい月だ  
とされています。十五夜には里芋を供えますが、十三夜では栗や豆の収穫を祝い、  
お供えます。そのため、十三夜の月は「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。

今年の十三夜は10月18日です。この日は、ごはんと一緒に栗と豆を炊き込んだ  
おこわを作ります。

**13日(水)、21日(木) 木島平村のりんご**

調布市の姉妹都市・長野県木島平村のりんごは、秋映・シナノスイート・ふじなど、  
いくつか種類があります。収穫の時期によって、その時一番おいしいりんごが届きま  
すよ！どのりんごも甘くてジューシーなので、お楽しみに！

### ＜給食費の振替について＞

10月の給食費振替日は5日(火)です。未納となりませんよう、残高の御確認を  
お願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	

あん ぜん

べん とう づく

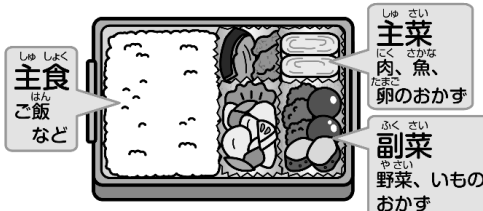
## 安全・おいしい！お弁当作りのポイント

秋は、遠足など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。

二つ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。

- 赤・緑・黄色の食材を使うと彩り◎
- いろいろな味つけや調理法を使う。

出典:NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

### 衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則を守りましょう。

#### 付けない

<p><b>手</b></p> <p>★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。</p> <p>★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。</p>	<p><b>弁当箱・調理器具</b></p> <p>★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、清潔なふきんやペーパータオルを使う。</p>	<p><b>食材</b></p> <p>★野菜・果物は流水でよく洗う。</p> <p>※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。</p>
---	--	--

#### やっつける

★おかずは中心までしっかり加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再加熱してから。

#### 増やさない

★ごはんやおかずはよく冷ます。

★素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使って詰める。

★おかず同士がくっ付かないように、カップや仕切りを使って、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。

