

10月食育たより

渋谷区立広尾中学校
令和3年10月1日(金)第6号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

だんだんと秋が深まり、朝夕は涼しくなってきました。10月は、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。また、これから運動会の練習が始まります。食事からしっかり栄養をとり、夜は十分睡眠をとることで、疲れをためずに毎日元気に過ごしましょう。

10月の給食目標

「よく食べ丈夫な体をつくろう。」

10月の食に関する指導目標

「魚の栄養を考えよう。」

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。苦手な食べ物や味付けだったり、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、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欲しいと思います。苦手な食べ物は、「まずは一口」食べてみましょう。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



渋谷

ワンダフル給食
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください！



10月のワンダフル給食は、

- 1日(金) 菊のあんかけご飯、
里芋といんげんのごま和え、
果物(梨) 牛乳
- 14日(木) ワンダフル牛丼、かぶの浅漬け、
さつまいもの味噌汁、牛乳
- 28日(木) フリッジきのこベーコンクリームソース、
クロスティニサラダ、果物(柿)

です。お楽しみに。

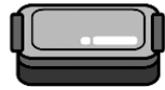
※10月1日(金)実施の献立は、9月9日(木)に提供予定だったものです。「重陽の節句」をテーマにして考えられたものでしたが、分散登校中のため、延期しました。

安全・おいしい!

お弁当作りのポイント



今月は運動会があります。お弁当は、作ってから食べるまで時間が空くため、食中毒のリスクが高く、注意が必要です。ふだんの調理にも当てはまることが多くありますが、栄養バランスや衛生面について、以下のポイントを参考にしてみてください。



● 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。
- 味付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	🍱 弁当箱・調理器具	🍴 食材
<p>☆調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、石けんを使い、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>☆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。</p> 	<p>☆野菜や果物は、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、中心部までしっかりと加熱する。作り置き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、よく冷ます。
- ☆お弁当箱に詰めるときは、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、保冷剤や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫をする。

