

食育だより

学校給食臼田センター



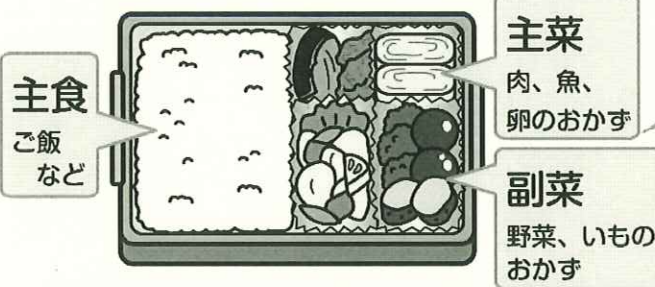
だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

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

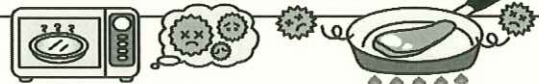
食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

☹️ 付けない

✋ 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、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>★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、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。
- ★ おかず同士がくっ付かないよう、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10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

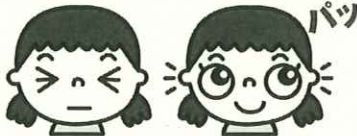
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



今月の佐久市産の野菜は
きゃべつ・ねぎ・はくさい・ブロッコリー
かぼちゃ・りんご
です。どんな料理に登場しているのか
探しながら食べてみてくださいね。

10月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくすだせんたー 佐久市学校給食白田センター

Table with columns for date, main dish, side dish, soup, milk, and other ingredients. It lists daily menus from 2nd to 31st, including items like 'ごはん', 'コッパン', 'カレー', and 'パスタ'. Each entry includes a list of ingredients and their quantities, along with nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate) and total kcal.