

# 給食だより 10月号

だんだんと秋が深まり、過ごしやすい季節になってきましたね。さんまや果物、新米など、おいしいものがたくさんあります。季節の変わり目ですが、食事から栄養をしっかりとって風邪など引かないように過ごしましょう。

## ★1日は十五夜、29日は十三夜です★

### 【十五夜】

芋名月ともよばれます。すすきを飾り、月見団子や農作物をお供えしてお月様を拝みます。



### 【十三夜】

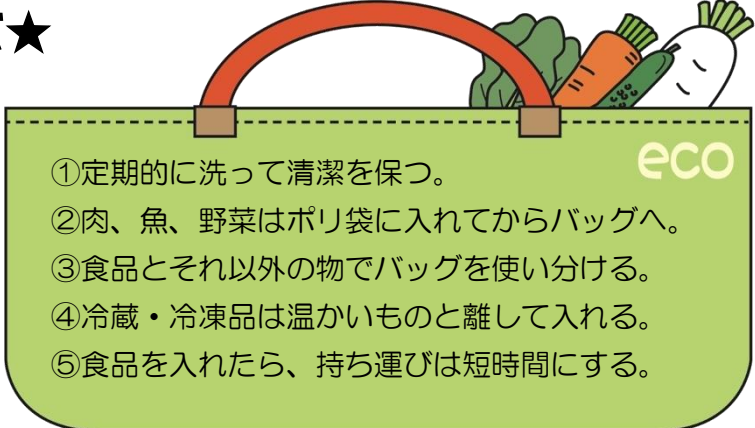
栗名月ともよばれます。栗料理を食べ、お月様を拝みます。



どちらも呼ばれ方は違いますが、お月様を拝んでその年の収穫を祝います。

## ★エコバックの衛生について★

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバック”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- 
- ①定期的に洗って清潔を保つ。
  - ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
  - ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
  - ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
  - ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバックを清潔に保つための5つのポイント」

## 10月9日はギリシャ献立です！

1964年10月10日は、東京オリンピックが開催された日です。東京で2度目の開催となる来年も楽しみです。さて、近代オリンピックは、1896年ギリシャのアテネで初めて開催されました。そこで今月はギリシャの伝統的な料理「ムサカ」を紹介します。

「ムサカ」はじゃがいもとなすのミートグラタンです。じゃがいも、ミートソース、ホワイトソースで3層にし、上からチーズをのせて焼き上げます。じゃがいも、ソース、チーズのハーモニーを楽しんでくださいね♪



### <今月の地産地消食材>

【協同乳業】

東京牛乳

【JA 東京むさし】

小松菜



【田倉農園】

かぶ きゃべつ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪