



食育だより 10月号

宇都宮市立鬼怒中学校



10月 October

神無月（かんなづき、
かみなしづき）

今年度も『お弁当の日』を実施します。

第1回目 10月18日（水） 『おにぎり』持参（牛乳・おかずは給食で出ます。）
テーマ：「おかずに合うおにぎりを作ろう」

第2回目 11月22日（水） 『お弁当』と『箸』持参（牛乳は給食で出ます。）
テーマ：「かみごたえのあるおかずを一品入れたお弁当を作ろう」

第3回目 12月 6日（水） 『お弁当』と『箸』持参（牛乳は給食で出ます。）
テーマ：「からだを温める食材を使ったお弁当を作ろう」

第1回目『おにぎり作り』のポイント

① テーマは、「おかずに合うおにぎりを作ろう！」

10月18日（水）は、牛乳とおかずは給食で出ます。

「カミカミ献立の日」でもあるので、かみごたえのあるこんだてです。

給食のメニューは、

牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル 田舎汁 カットりんご

おかずとのバランス（食材や味つけなど）も考えて、
どんなおにぎりにするか考えましょう。

② 食中毒を予防しておいしいお弁当を作ろう！

調理前

- ・ 石けんで手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本中の基本です。
調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。
- ・ 弁当箱のふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、
分解してきれいに洗いましょう。
洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。

調理開始

- ・ 『おにぎり』は素手でにぎらないで、ラップや使い捨ての手袋を使用
しましょう。細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
- ・ 酢や梅干などの食材は細菌が増えるのを抑える効果があるといわれ
ています。調理に上手に活用しましょう。
- ・ おにぎりに混ぜ込んだり、中の具にするものは、傷みにくいものを選びまし
ょう。
- ・ 水気の多いもの、なま物は避けましょう。水分が多いと細菌が増えるおそれ
があります。
- ・ 作り置きはしない。早起きして、朝、にぎりましょう。
- ・ 具を調理する時は、中心までよく火を通してから使いましょう。
電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。

詰める

- ・ お弁当箱に詰める時、ラップやホイルで包むときは、
よく冷ましてからフタをしたり包んだりしましょう。