



令和6年10月 きゅうしょくだより



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになり過ごしやすくなってきました。

実りの秋、食欲の秋、一年で一番食べ物のおいしい季節です。今年は天候不順が続いているため、給食に使用する野菜などの食材の出回り時期が遅れたり、供給量が少なかったりしていますが、箕面市立保育所・認定こども園の給食では、さまざまな旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しめるように工夫しています。



お弁当作りの注意

10月からお弁当が再開します。

お弁当作りの注意点として、以下のポイントに気をつけましょう。



1. 食材選び

- 野菜や肉・魚は新鮮なものを使用しましょう。
- 生ものや水分の多い食材はなるべく避け、傷みにくい調理済みの食材や保存性の高いものを選びましょう。
- お弁当は見た目も大切です。赤・黄・緑など色鮮やかな食材を組み合わせることで、栄養バランスがよく食欲をそそるお弁当になります。

2. 調理方法

- 調理前にはよく手を洗いましょう。
- 食材にはしっかり火を通し、水分をとばしましょう。水分が多いと痛みやすくなります。
- 作った料理は詰める前にしっかり冷ましましょう。蒸れや食材の痛みを防ぎます。

3. 保管方法

- できあがったお弁当は、なるべく涼しくて陽のあたらないところで保管しましょう。

❖ いつも食べている食材でも食事時の事故につながる場合があります。プチトマトやうずらの卵、ぶどうなど球体の食材は、喉に詰まるおそれがあるため、四分の一にカットし、断面が丸くなるウィンナーは、縦に切るなどのご配慮をお願いします。

旬の食材（10月の献立より）

さつまいも・きのこ・さといも・れんこん・柿・なし・みかん・さんま・さわら