



皆さん、きちんと出来ていますか？正しい食器の並び方を学びましょう♪

副菜: メインよりは量が少なく、たんぱく質や野菜を使用したおかず。

(例: 煮物など)

副々菜: 付け合わせぐらいの量のおかず。

(例: 和え物、デザートなど)



魚料理や肉料理などメインとなる料理のことを**主菜**といいます。

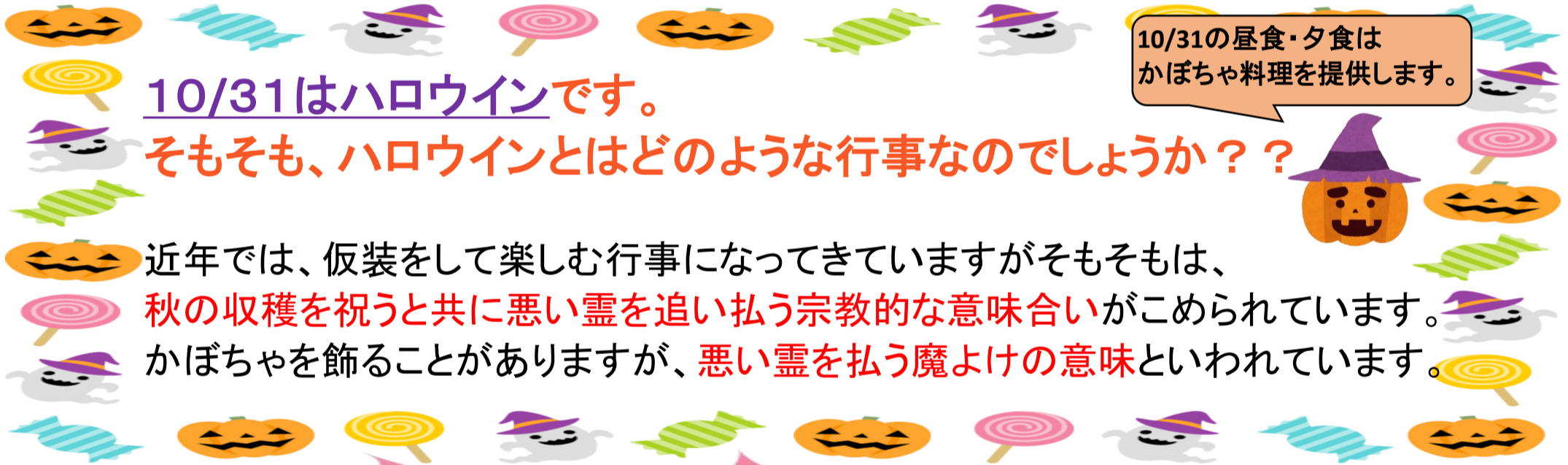
自分から見て、トレイの**右上**に置くのが正解。

間違いやすいですが、自分から見て、**ごはん→左側、汁物→右側**です。間違えないようにしましょう。

配膳するとき、意識をして配置してみましょう♪



お箸の向きを間違えて置かないように注意しましょう。自分から見て、**左側**に箸先を置くのが正解です。



10/31はハロウィンです。

そもそも、ハロウィンとはどのような行事なのでしょう？？

近年では、仮装をして楽しむ行事になってきていますがそもそもは、**秋の収穫を祝うと共に悪い霊を追い払う宗教的な意味合い**がこめられています。かぼちゃを飾ることがありますが、**悪い霊を払う魔よけの意味**といわれています。

10/31の昼食・夕食はかぼちゃ料理を提供します。

秋は気温が下がり体調が崩しやすい時期であり、免疫力が低下しやすく、食中毒にかかりやすくなります。

食中毒予防3原則を頭に入れておきましょう！！



①つけない

手には様々な雑菌が付着しているため、食事前は十分な手洗いをしましょう！

手洗いは食中毒予防の基本中の基本です！



②増やさない

雑菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。涼くなったからといって、**冷蔵や冷凍保存が必要な食材をお部屋で保管しないように！**



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。**肉や魚・野菜などは中心までよく加熱するよう**にしましょう。



