



### 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)

配膳するとき、意識をして配置してみましょう♪

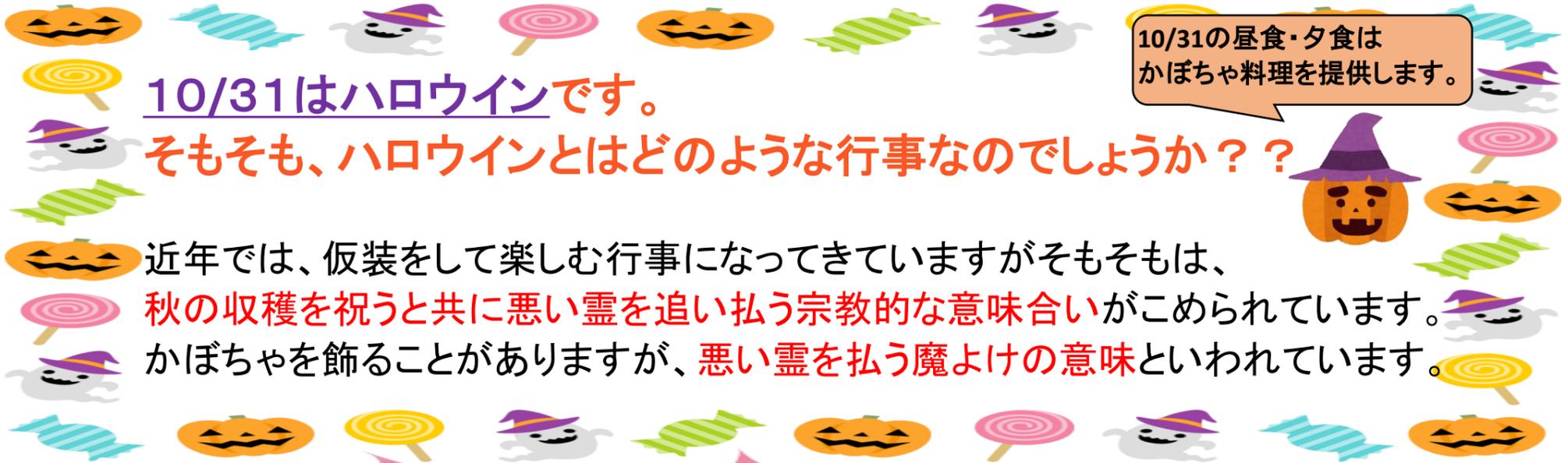


魚料理や肉料理などメインとなる料理のことを**主菜**といいます。

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。

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。





