

9月給食だより

令和6年9月2日
調布市立国領小学校
栄養士 杉田 茉優

食中毒は予防が肝心です



食中毒や感染症の予防には、
しっかり手を洗うことが基本です！

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒予防の三原則…**つけない・増やさない・やっつける**

ノロウイルス食中毒予防の四原則…**持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない**

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● せっけんを使って正しく手を洗う。 ● 清潔な調理器具を使う。 ● 野菜や果物は流水でよく洗う。 ● おにぎりはラップを使って握る。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ● カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ● お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<h3>やっつける</h3> <p>食品の中心部まで十分に加熱する。 目安は75℃で1分以上。 ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。</p> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 	<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ● 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。 	

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

<h4>水</h4> <p>● 1人1日3リットル×3日以上必要。</p>	<h4>食料品</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<h4>その他</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
---------------------------------------	---	---

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

9月の献立紹介

- 9日 重陽の節句
別名「菊の節句」と呼ばれており、健康や長寿を祈願する日。栗やナスを使った料理や、菊の花を楽しみます。給食では食用菊の代わりに菊の形のかまぼこや、ナスを使用します。
- 19日 十五夜(中秋の名月)
旧暦における毎月15日の夜を「十五夜」といい、特に月が美しく見えるとされる旧暦8月15日を「中秋の名月」と呼びます。給食では白玉の入った味噌汁が出ます。

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ」が届きます。
※今月の地場産の野菜はお休みです。