

# 9月給食だより



令和2年度9月号  
清瀬市立清瀬第二中学校

## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>水</b><br><br>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。  | <b>カセットコンロ・ガスボンベ</b><br><br>お湯を沸かししたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。 | <b>保存性の高い食品</b><br>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など<br><br>普段から多めに買い置きしておくことで安心です。 |
| <b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど<br><br>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。 |   |   |

今年、いつもより短い夏休みとなりました。9月も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <b>早寝・早起き</b><br><br>睡眠時間をしっかり確保しましょう | <b>栄養バランスのよい食事</b><br><br>主食・主菜・副菜をそろえましょう | <b>適度な運動</b><br><br>日中は明るいところで体を動かしましょう |
|---------------------------------------|--|---|

出典：学校給食・食育フォーラム

# 夏の食中毒に気をつけよう!

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。

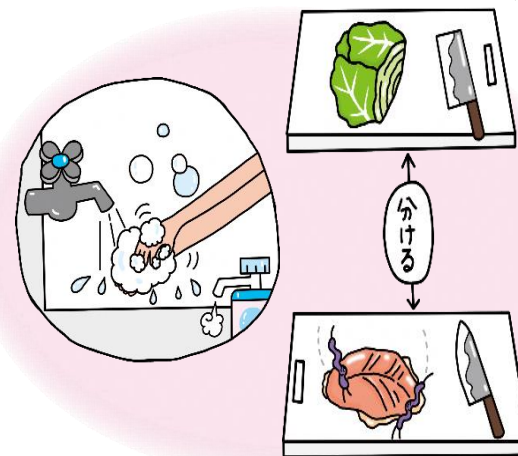
## 食中毒のおもな症状



症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

## 食中毒予防の3原則

～つけない・増やさない・やっつける～



菌をつけないように工夫しましょう!

調理を始める前には必ず手を洗いましょう。また生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。器具は分けておくのがベスト。給食室では手洗いはもちろん、このような器具の管理も徹底して行っています