

9月給食だより

令和7年度9月号
清瀬市立清瀬第四中学校

9月になっても暑い日が多く、長い長い夏の疲れが出てくる頃かもしれません。2学期は早速水泳の授業が始まり、10月には合唱コンクールも控えています。忙しい日々を乗り切るために、まずは朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。また、忙しくても睡眠を十分にとり規則正しい生活を心がけることが、勉強や活動のパフォーマンスを上げる鍵になります。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。



何から始める？災害への備え



食の備えを見直しましょう……………



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



ストック食材を活用！

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



切干大根のサラダ

材料（4～5人分）

- ・切干大根…20g
- ・人参…20g
- ・小松菜…60g（約1本）
- ・キャベツ…60g（約1枚）
- ・ツナ缶…30g

【ドレッシング】

- ・ごま油…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ

作り方

- ① ツナ缶をあけ、油をきっておく。
- ② 切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で1分程度ゆでて水気をきっておく。
- ③ 人参とキャベツは千切り、小松菜はざく切りにしておく。
- ④ ③の野菜を固いものから順にゆで、水気をしぼっておく。
- ⑤ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ サラダの材料を全て合わせてドレッシングであえる。

食中毒は予防が肝心です*

例年冬に流行のピークを迎えるノロウィルス等の胃腸炎ですが、今年は4～5月にも都内で流行するなど、季節を問わず注意が必要になっています。また、残暑が厳しく、朝晩も気温が下がらないなど、食中毒菌が増えやすい環境も続いています。基本的な予防策を知って、日常生活に役立てましょう。



作る人も食べる人も、食中毒や感染症の予防には丁寧な手洗いが基本です！



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウィ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

特にノロウィルスは、気づかぬうちに周囲の人にうつしてしまうことがあります。吐き気、嘔吐、下痢などの症状があったら、症状が治まった後も1週間程度は「持ち込まない」周囲に「広げない」行動が大切です。

つけない

- せっけんを使って手を洗う。
- 調理器具は清潔に。
- 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。

増やさない

- 肉や魚などの生鮮品は常温で放置せず、すぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理済みのものもできるだけ冷蔵庫で保管する。特にカレーや煮物は常温で食中毒菌が増えやすいため、冷凍・冷蔵保存し食べる前に再度加熱する。
- お弁当やおにぎり持ち運ぶ際は、保冷剤を保冷バッグに多めに入れる。（冷凍してある食品と一緒に入れるだけでは不十分です。）

やっつける

- 食品（特に肉、加熱が必要な魚介類）の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウィルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。

持ち込まない

- 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。

★体調不良の時は給食当番もできません！

ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。（ノロウィルスの消毒にアルコールは効果ありません。）
- 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。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ

秋

春

牡丹の花
ぼたもち



※ 給食でも、9月22日に「おはぎ」が登場します。きなこをまぶしたあんこ入りおはぎです。