

9月給食だより



令和6年9月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之
栄養士 加藤 愛子

二学期が始まります。まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出る時期です。睡眠、食事、水分をしっかりととり、健康に注意してください。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。お月見は1年の中で最も美しい月を見て楽しむことと、秋の収穫を感謝する風習が一緒になった行事です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれています。給食では17日にお月見団子をつくります。



2024年の十五夜は9月17日です。



「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

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要



食料品



- 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



その他



- 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・ガスボンベ



食中毒は予防が肝心です！

食中毒というと夏場を思い浮かべるとと思いますが、近年は1年を通して発生し、年間件数の多い時期は9月～10月です。夏の暑さで体力が落ち、免疫力が低下しているところに気温の変化も加わり体調も崩しやすい時期でもあります。食中毒は食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状があります。

食中毒の中には、人から人へ感染するもの、重症化して命に関わるものもあるので、日ごろからの予防がとても大切です！



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、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。

つけない ● 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	増やさない ● 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	やっつける ● 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
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	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 ● 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	

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとる！



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診！



出典：学校給食