

9月給食だより

令和6年度9月号
清瀬市立清瀬第四中学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。食事はしっかり、睡眠たっぷりで体調を整え、夏の暑さと生活リズムの変化によって疲れた体を少しずつ回復させていきましょう。

「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。



食中毒は予防が肝心です！

時々、市販のお弁当などによる食中毒のニュースを目にすることがありますね。これらのほとんどは、基本的な手洗いや温度管理が不十分であるために起こっています。市販のものは被害が大きくなるためニュースでも取り上げられますが、同じような食中毒は家庭でも十分に起こり得ることです。朝晩も気温が下がらなかったり、季節外れの暑さの日があったりと、これまでは大丈夫だった状況でも食中毒菌が増えてしまうことがあるようです。基本的な予防対策を怠らないようにしましょう。



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

特にノロウイルスは、気づかない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。

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。
- ★体調不良の時は給食当番もできません！

- 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。（冷凍してある食品を一緒に入れるだけでは不十分です。）



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。（ノロウイルスの消毒にアルコールは効果がありません。）
- 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。

お月見を楽しんでみませんか？

2024年の十五夜は
9月17日です。



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

お月見団子

作ってみよう！給食レシピ

材料（作りやすい分量・6～7人分）

【団子】	【みたらしだれ】
・白玉粉 ……100g	・水 ……70cc
・上新粉 ……60g	・砂糖 ……30g
・絹ごし豆腐…60g	・しょうゆ…小さじ2
・かぼちゃ ……60g	・片栗粉 ……4g
・砂糖 ……小さじ1/2	
・水 ……40ccくらい	

作り方

- ① かぼちゃは種を取って一口大に切り、蒸すか600wのレンジで2～3分温めて柔らかくする。
- ② かぼちゃの皮をとってつぶしておく。
- ③ 白玉粉、上新粉と砂糖を混ぜ合わせ、豆腐とかぼちゃを加えてこねる。耳たぶくらいの固さになるよう水を加えて調整する。
- ④ ③を団子上に丸め、沸騰した湯に入れてゆでる。浮いてきたものから取り出し、水に入れて冷やす。
- ⑤ みたらしだれの材料を全て合わせてかき混ぜながら火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 団子に⑤のたれをかけて完成。