

9月給食だより

令和6年度9月号
清瀬市立清瀬第四小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

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。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。



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

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル × 3日以上必要。	● 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。	● 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。

食中毒は予防が肝心です！

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、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、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。



つけない	増やさない	やっつける
● 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。	● 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。	● 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。
● 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。	● 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、水分をしっかりととりましょう。

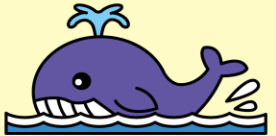


自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ

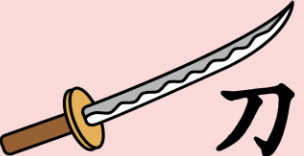
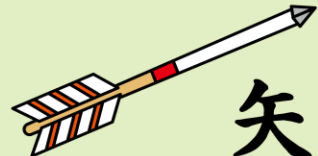
Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

- ①  ブーツ (なが) Boots (長ぐつ)
- ②  ホエール Whale (くじら)
- ③  エッグ Egg (たまご)

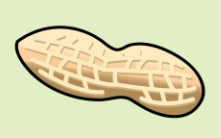
Q2 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ？

- ①  さつまいも
- ②  じゃがいも
- ③  さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

- ①  刀
- ②  羽
- ③  矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

- ①  くり
- ②  ぎんなん
- ③  ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

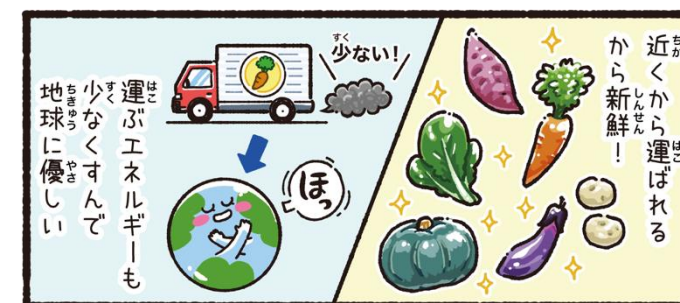
- ①  ビタミンA
- ②  ビタミンC
- ③  ビタミンE

こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)



いいことたくさん！



きゅうりよく じば さんぶつ
給食にどんな地場産物が使われているか
さが 探してみましょう。