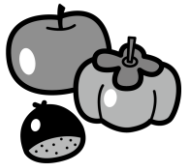


令和6年度



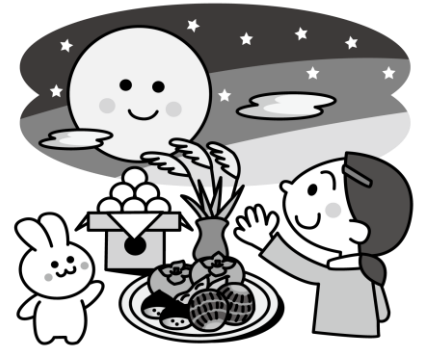
# 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志

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に、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

### 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・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。

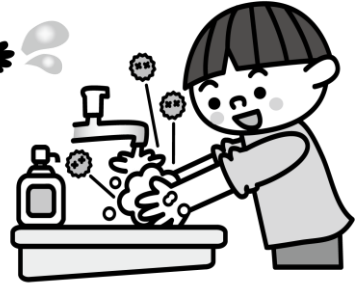


### 給食食材の主な産地（7月）

人参	青森県	玉葱	兵庫県	かぼちゃ	神奈川県	マスカット	山梨県
キャベツ	群馬県	なす	群馬県	ねぎ	千葉県	メロン	千葉県
きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	冬瓜	愛知県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	ズッキーニ	長野県

しよくちゆうどく

# 食中毒は予防が肝心です



しよくちゆうどく かんせんしやう よぼう  
食中毒や感染症の予防には、  
て あら きほん  
しっかり手を洗うことが基本です！

しよくちゆうどく た げんいん ふくつう げり おうと はつねつ しやうじやう  
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  
で さいきん きせいちゆう びせいぶつ しぜんどく  
が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、  
かがくぶつしつ げんいん ねんかん とお はつせい しよくちゆうどく  
化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒  
なか ひと ひと かんせん じゆうしやうか いのち かなか  
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。



## しよくちゆうどく よぼう さんげんそく ふ 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



## しよくちゆうどく よぼう よんげんそく も こ 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

ばあい しよくちゆうどく ふ ふ あ ひと  
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  
たいない ぞうしやく ひと ひと かんせん も こ じゆうよう  
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。



<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● せっけんを使って正しく手を洗う。</li> <li>● 清潔な調理器具を使う。</li> <li>● 野菜や果物は流水でよく洗う。</li> <li>● おにぎりはラップを使って握る。</li> </ul>	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。</li> </ul>	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。</li> <li>● ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p><b>中心部75℃ 1分以上</b> <b>または 85～90℃ 90秒以上</b></p>
--	---	---

### 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。

## しよくちゆうどく しやうじやう 食中毒の症状があるときは？

げり おうと  
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。

じぶん はんだん くすりの  
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。

下痢止め薬