

9月給食だより

令和6年8月30日
練馬区立旭丘中学校

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。

「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	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日以上必要。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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・ポンペ。

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。

今日の献立から

17日(火) ☆十五夜の献立☆

旧暦8月15日にあたる十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、月を見ながら収穫に感謝してお祝いする風習があります。給食では「月見団子」を手作りします。

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す。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

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	

給食の食材の主な産地(6月)

- | | | |
|------------------------------------|-------------------|------------------|
| ・東京都 (にんにく、大葉、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、小松菜) | ・岩手県 (鶏肉) | ・栃木県 (豆もやし、もやし) |
| ・北海道 (大豆、北海道) | ・青森県 (ごぼう) | ・埼玉県 (ミニトマト、なす) |
| ・茨城県 (れんこん、長ねぎ、アンデスメロン、豚肉) | ・群馬県 (スイカ、ニラ、白菜) | ・兵庫県 (玉ねぎ) |
| ・長野県 (しめじ、セロリ、白菜) | ・静岡県 (じゃがいも、パプリカ) | ・愛媛県 (冷凍みかん) |
| ・香川県 (玉ねぎ) | ・高知県 (生姜) | ・長崎県 (じゃが芋) |
| ・福岡県 (アスパラガス、小ネギ) | ・佐賀県 (玉ねぎ、赤玉ねぎ) | ・沖縄県 (もずく、ピーチパイ) |
| ・宮崎県 (ピーマン) | ・ロシア (鮭) | |
| ・ニュージーランド (銀さわり) | | |