



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。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日分以上必要。



##### 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。



### 9月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・「令和5年産 栃木ブレンド米」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本  
にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形  
しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリ/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー あさり/台湾 カレイ/ノルウエー えび/インドネシア

# 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



### 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。



<h4>つけない</h4> <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>	<h4>増やさない</h4> <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>	<h4>やっつける</h4> <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。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>
<h4>持ち込まない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	<h4>ひろげない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。</li> <li>●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。</li> </ul>	

## 食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとみましょう。



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。



### \* 今月の献立から \*

9月5日(木) ☆お好みバーグ☆  
見た目がお好み焼きのようなハンバーグで、子供たちにも人気がある献立です。

#### 材 料(4人分)

- ・豚ひき肉 240g
  - ・キャベツ 2 枚
  - ・ゆで大豆 20g
  - ・玉ねぎ 1/2 個
  - ・紅しょうが(みじん切り大さじ1)
  - ・パン粉カップ 1/2 弱
  - ・塩・こしょう各少々
  - ・油適宜
- A
- ・トマトケチャップ大さじ1強
  - ・中濃ソース大さじ1と1/3
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・しょう油小さじ2/3、水大さじ1
  - ・水溶き片栗粉小さじ1/2
  - ・青のり・けずり節適量

#### 作 り 方

- ①キャベツ・玉ねぎ・大豆は、みじん切りにする。
  - ②ボールに①と豚ひき肉・紅しょうがのみじん切り・パン粉・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
  - ③②を4等分し、丸形に整え、真ん中をくぼませる。
  - ④天板に薄く油をぬり、200℃のオーブンで約15分間焼く。
  - ⑤鍋に調味料Aを煮立てソースを作る。
  - ⑥焼き上がったハンバーグにソースをぬり、青のり・けずり節をかける。
- ※オーブンの代用にフライパンでも良いです。