



9月 給食だより



令和6年9月2日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子

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して体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心掛けましょう。

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、「芋名月」とも言われ、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。今回の給食では、かぼちゃを練りこんだ団子を加えた月見汁を提供します。



★2024年の十五夜は9月17日です。

栗ごはん、擬製豆腐、小松菜のからし和え、月見汁、巨峰

9月の注目献立

26日(木) 世界の料理 アメリカ

ジャンバラヤ、照り焼きチキン、ケイジャンポテト、ガンボスープ、オレンジ

アメリカには50の州があり、地域によって様々な料理があります。今回の献立は、アメリカ南部にあるルイジアナ州が発祥とされた料理を提供します。この料理の特徴は、スパイスを効かせた味付けになっていることです。ジャンバラヤという炊き込みごはん、ケイジャンポテトは、チリパウダーやガーリックパウダーを使用し、食欲が増す味付けとなっています。

ガンボスープは、魚介や鶏肉、香味野菜を使ったトマトベースのスープです。『ガンボ』はokraという意味で、okraから出る粘りを利用し、トロっとしたスープになります。

okraをよりおいしく食べるために・・・

okraの表面には細かい産毛があります。この産毛は舌触りがあまりよくないため、『板ずり』という作業で取り除きます。塩をふり、まな板の上でゴロゴロすり付けながら転がすと、産毛が取れます。板ずりの効果は他にも、味が染み込みやすくなる、仕上がりの色がきれいになるなどもあります。

しよくちゆうどく

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、原因はさまざまです。1年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るので、日頃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。

<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、小分けにして冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バックを使う。 	<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。 <p>ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。</p> <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。 	

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、脱水症状になりやすいため、水分をしっかりとりましょう。

自分の判断で薬を飲まず、早めに医療機関を受診しましょう。

下痢止め薬