

給食だより

9月

令和6年9月13日(金)
江戸川区立第二葛西小学校
校長 平川 惣一
栄養士 高木 直美
江崎 恵美子

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです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。



9月になっても、食中毒は、まだまだ注意が必要です。ご家庭でも、食べ物の衛生に十分ご注意ください。



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

- 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。



増やさない

- 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。



やっつける

- 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。



中心部75℃
1分以上
または
85～90℃
90秒以上

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。



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。

17日はお月見献立となっています。

秋いっぱいのごはん・さんまの松前煮・土佐漬け・



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。



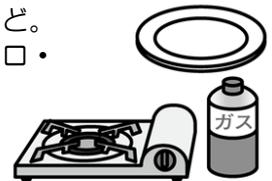
食料品

- 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。

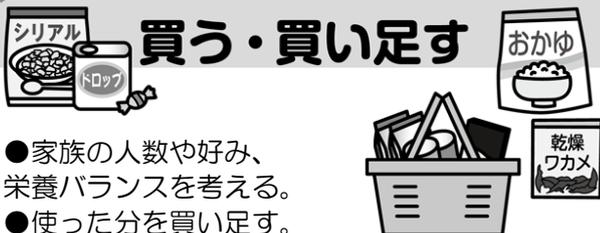


その他

- 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。

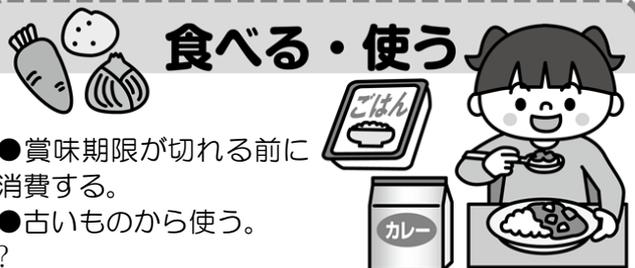


買う・買い足す



- 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



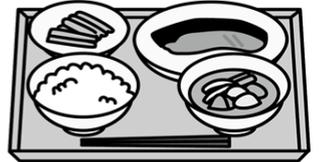
- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

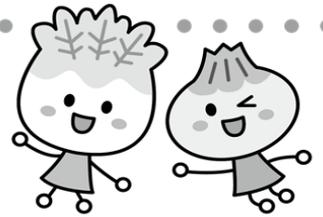
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

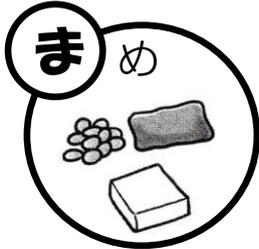
★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

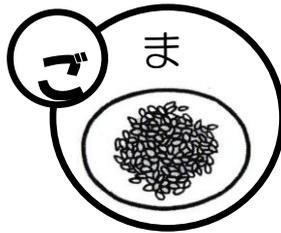


<p>● カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<p>● ビタミンDを多く含む食品</p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

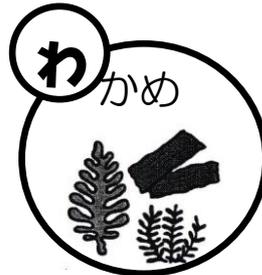
見直そう日本食“まごはやさしい”



低カロリー・高たんぱく
畑の肉といわれる。



良質な脂肪分を含む。



食物繊維、鉄分が豊
富な海の野菜。

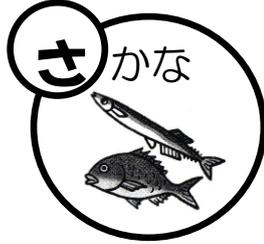


(海そう類)

世界一長寿の国、日
本。日本食によく使わ
れる食べ物のよさを知
りましょう。



ビタミン、食物繊維が
豊富。

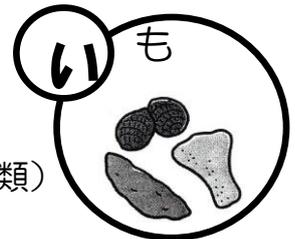


低カロリー、高たん
ぱく、カルシウムが
豊富。



食物繊維が豊富で低カ
ロリー。

(きのこ類)



食物繊維、ビタミンが
豊富。

「まごは(わ)やさしい」は、日本で昔から食べら
れてきた食材の頭文字からとったものです。
どれも和食の基本になるすぐれた
食材です。



チェックしてみましょう!



9月は夏の疲れが出るときです。そんな時、身近な食
べ物を使って夏バテぎみのからだを回復させましょう。

- 食欲がない。
- 胃腸の調子が悪い。
- ぐっすり眠れない。
- 体重が減った。
- 疲れやすい。

3つ以上あては
まった人は、夏バ
テ気味です!



酸味のある果物や、酢など、すっぱい食べものに含まれるクエン酸や
酢酸には、筋肉にたまった疲労物質（乳酸）を分解し、筋肉や肝臓に蓄
えられたエネルギー源（グリコーゲン）を回復させる働きがあります。

からだを

たくさん使って疲れた日は、酢の物やマリネなど、すっぱいものを食
べるとよいでしょう。また、みかんやオレンジなどの柑橘類やキウイ

