

令和6年9月2日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生
栄養士

給食だより 9月号

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して体調を整え、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。

食中毒

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！



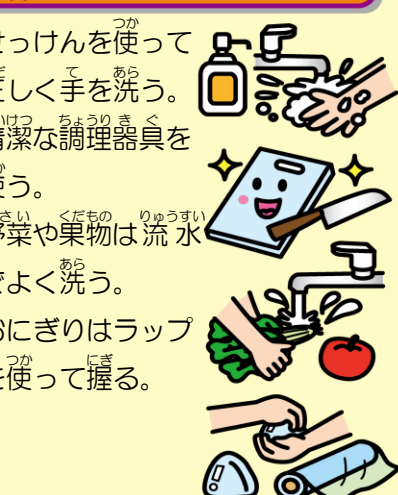
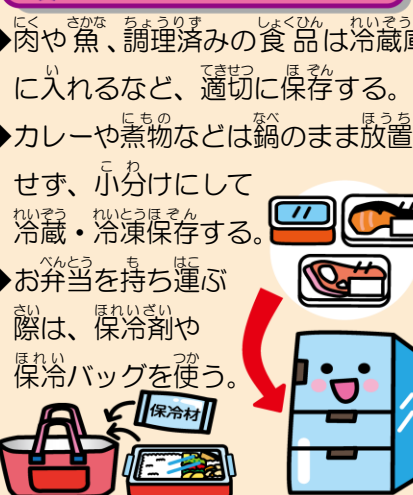

食中毒予防の三原則…**つけない・増やさない・やっつける**



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。




<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。 
---	--

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとりましょう。



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。



給食活動・お知らせ

◆9月3日(火) 給食開始
2学期の給食提供が始まります。1学期に引き続き手洗いをきちんとしてから給食準備をし、落ち着いて給食の時間を過ごせるようにしましょう。

◆17日(火) 十五夜給食
旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら秋の収穫に感謝をする日です。別名「中秋の名月」ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味です。給食ではかぼちゃを練り込み満月に見立てた黄色い白玉がはいった月見汁を出す予定です。

栄養士の 今井 香菜子です。



2学期からみなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい、おいしい給食を考えていきます。毎日の「給食」を通して、食べること、食べ物のこと、いろいろなことを学んでいってほしいと思います。学校で会ったときは、ぜひ、給食の感想を聞かせてください。