

# 9月給食だより

令和6年9月2日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎

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。

## 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。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"> <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>	<h3>増やさない</h3> <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>	<h3>やっつける</h3> <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。</li> </ul> <p>ノロウイルスの死滅には 85～90℃で90秒以上必要。</p> <p><b>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</b></p>
<h3>持ち込まない</h3> <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>	<h3>ひろげない</h3> <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。

下痢止め薬

# 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。



## 9月の給食目標

### きゅうしょくのマナーを身につけましょう

2学期の給食がスタートします！これから秋が深まると、さつまいも、さんま、柿、ぶどうといった旬の食材がたくさん給食に登場するので、楽しみにしててくださいね。また、9月の給食目標にもあるように「マナー」にも気を付けて給食の時間を過ごしましょう。

意識していますか？

## 食事のマナー

### ！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



## ★ おすすめレシピ ★

### \* フルーツ寒天ポンチ \*

材料 ~作りやすい量~

・カルピス	35ml	・りんごジュース	110ml
・水	140ml	・水	90ml
・粉寒天	小さじ1	・粉寒天	小さじ1
・砂糖	小さじ2	・砂糖	小さじ2+1/2
・水	160ml	・バナナ、みかん缶、桃缶など	
・砂糖	小さじ3	好きなだけご用意ください。	

### 作り方

- ①カルピスゼリーを作る。  
鍋に水と粉寒天を入れて火にかけて、しっかり沸騰させる。カルピスと砂糖を加えて混ぜ、バットに流して冷やし固める。
- ②同様に、りんごゼリーを作る。
- ③果物はカットしておく。
- ④水と砂糖を煮合わせてシロップを作り、冷やす。
- ⑤ゼリーは固まったらサイコロ状にカットする。
- ⑥シロップにゼリーと果物を入れて、完成。

