

9月給食だより

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。

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、水や食料品などを準備しておくで安心です。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

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1人1日3リットル×3日分以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。

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、原因はさまざまに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。日ごろから予防に努めてください。



食中毒や感染症の予防は、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。

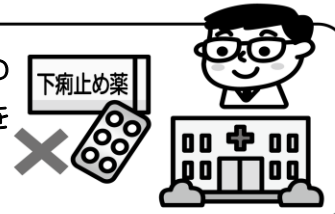


食中毒の症状があるときは？

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。



枝豆のさやむき

7月17日（水）に3年生で枝豆のさやむきを行いました。生の枝豆は、茹でた枝豆と比べてむくのが難しいですが、ハサミを使ったり、途中で「こうやると簡単にむける！」と、コツをつかんでいました。みんなで協力して全部で8kgの枝豆をむくことができました。

むいてもらった枝豆は、枝豆ごはんとして、全校で美味しくいただきました。



枝豆ごはん（1人分）

・ごはん

米…55g 麦…5g 酒・しょうゆ…各1g 塩…0.2g

・枝豆（さや付き）…10g

・具

油…0.2g 鶏ひき肉…4g ひじき…0.3g

三温糖…0.4g 酒・みりん…各0.3g しょうゆ…0.75g

① 米・麦・調味料でご飯を炊く

② 枝豆は塩茹でして、さやから取り出しておく。

③ 油でひき肉・ひじきを炒め、調味する。

④ 炊きあがったごはん、枝豆と具を混ぜて完成。