

# 9月 きゅうしよくだより

令和6年9月2日  
江戸川区立第三葛西小学校  
校長 吉野 麻哉子  
栄養士 松井 瞳

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。



## 「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。



8月30日から9月5日までは防災週間です。ご家庭での備えはいかがでしょうか。この機会に見直しましょう。

# 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



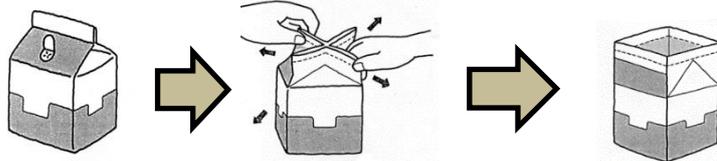
ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

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。

<p><b>つけない</b></p> <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>	<p><b>増やさない</b></p> <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>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の中心部まで十分に加熱する。</li> </ul> <p>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> <p><b>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</b></p>
<p><b>持ち込まない</b></p> <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>	<p><b>ひろげない</b></p> <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>	

## ストローのごみを減らしましょう！

第三葛西小学校のみなさんがストローを使わずに牛乳を飲むと1日あたり約500本ぶんのごみを減らすことができます。江戸川区ではSDGs活動の一環としてごみを減らすように努めています。身近なことから始めましょう。



牛乳パックの  
上の部分を開いて、  
コップのようにして  
飲みましょう。