

# 給食だより

# 9月



令和5年9月13日発行  
江戸川区立小岩第一中学校  
校長 青山 昭広  
栄養士 外山 めぐみ

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、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。



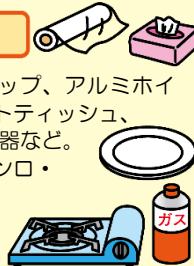
##### 食料品

- 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。



## 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。

<h4>つけない</h4> <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>	<h4>増やさない</h4> <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放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。</li> <li>● お弁当は、保冷剤や保冷バッグを使う。</li> </ul>	<h4>やっつける</h4> <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。 ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p><b>中心部75℃ 1分以上</b> <b>または 85~90℃ 90秒以上</b></p>
<h4>持ち込まない</h4> <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>	<h4>ひろげない</h4> <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。</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。



令和6年9月20日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
20 金	きつね海藻うどん 牛乳飲用 わさび和え 2色おはぎ	油揚げ ★冷凍わかめ 小豆 きな粉	昆布だし めかぶわかめ 飲用牛乳 きざみのり	冷凍うどん さといも 三温糖 精白米 もち米 さとう
24 火	豆腐の海鮮中華あんかけ丼 飲用牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ りんご	★豚こま 木綿豆腐 あさり イカ ★むきエビ 大豆(国産) ★冷凍わかめ	とりがらだし 飲用牛乳 ★かたくちいわし (田作り)	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ
25 水	カレーミートドッグ(胚芽) 飲用牛乳 めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ じゃが芋とペ-コンのスープ ぶどう(2粒)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン 鶏こま レンズまめ(乾)	とりがらだし ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★めひかり	★胚芽パン 小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも マカロニ
26 木	麦入りご飯 牛乳飲用 いんげん豆コロッケ 豆苗の一味和え おろし大根汁	★豚ひき肉 白いんげん豆 ★冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★おかか ★豚こま 生揚げ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ダイスチーズ ★しらす干し	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 三温糖 でん粉
27 金	麦入りご飯 飲用牛乳 タラの甘酢炒め 胡瓜のぴり辛あえ にらスープ	★メルルーサ ★うずら卵 生揚げ ★ベーコン	とりがらだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも さとう 緑豆はるさめ
30 月	チキンとえびのクリームライス 飲用牛乳 ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	レンズまめ あさり ★むきエビ 鶏こま ★ベーコン	とりがらだし ★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 粉寒天	精白米 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## 食器を美しく並べて食べていますか? ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの人の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

