



# 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、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

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>1人1日3リットル×3日分以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れているもの。</li> <li>保存性の高いもの。</li> <li>調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考慮。
- 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、原因はさまざまです。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>	<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。</li> <li>ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</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。

