

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.6

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。

西東京市立芝久保小学校
栄養士 蓮見 治美

R6.9.2

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「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋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、お月見団子です。地域によって、満月を見立てた丸い形や里芋の形など、様々です。



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

- 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。

給食試食会のご案内

本校の給食内容の充実を図るため、保護者の皆様にも試食していただき、ご意見を伺いたく、今年度も給食試食会を開催いたします。参加ご希望の方は、別紙の申込用紙をご提出ください。応募者多数の場合は抽選となります。

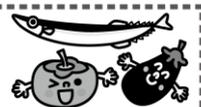
日時： 10月24日(木) 12時00分～13時00分

試食代： 328円 ※当日徴収いたします。

献立表のクイズ
わかったかな？

こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)



食中毒は予防が肝心です*



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。



<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。 <p>目安は75℃で1分以上。ノロウイルスには85～90℃で90秒以上必要。</p> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</p>
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●マスクや手袋を使い、二次感染を防ぐ。 	

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。



【にんじんサラダ】

材料 4人分

にんじん1本 きゅうり1/2本 もやし50g
ツナ50g レモン果汁 小さじ1/2

A { しょうゆ・・・大さじ1・油小さじ1/2・
砂糖・酢 各小さじ1・塩ひとつまみ すりごま・・・適量 }

- ①にんじん・きゅうりは、千切りにする。
- ②にんじんともやしは食感を残す程度に下茹でする。
- ③ツナとレモン果汁を混ぜ合わせる。
- ④ボウルに野菜と③を入れ、合わせておいた調味料Aを加えて全体に味がなじむように混ぜる。冷蔵庫で冷やしたら、完成。

お知らせ

2学期の給食は、9月4日(水)から始まります。給食セットのご準備をお願いします。

1学期末、当番の児童は「給食着」もお忘れのないよう、ご協力ください。

