

9月給食だより

8月29日
苓北共同調理場
山下 華奈

なつやす す はやね はやお あさ
夏休みはどう過ごしましたか？早寝・早起き・朝ごはんはしっかりできましたか？
がつ む あつ ひ つつ なつ つか で しよくし すいみん
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
たいちよう ととの ひ つつ すいぶん ほきゅう こころ
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？

あき きようじ つきみ きゅうれき がつ にち じゅうごや ちゅう
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
しゅう めいげつ よ よぞら う つき なが しゅうかく かんしゃ
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
い いわ ふうしゅう ちゅうしゅう めいげつ べつめい いもめいげつ
祝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、
さと そな さと りょうり た しゅうかん
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、
つきみ か こめ つく つきみだんこ ちいき こと
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、
まんげつ み た まる かたち さと かたち
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！

なつ あき たいふう とく おお はっせい じき ていでん だんすい そうてい みず
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
しよくりょうひん じゅんび にちじょうてき しよくりょうひん すこ おお か お
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
か た じっせん ぶり そな
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

そな 備える

水

ひとり にち
● 1人1日3リットル ×
かぶん いじょうひつよう
3日以上必要。

食料品

た な
● 食べ慣れているもの。
ほぞんせい たか
● 保存性の高いもの。
ちようり ふよう た
● 調理不要で食べられる
もの。

その他

た
● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、
ふくろ
ウェットティッシュ、
つか す ようき
使い捨て容器など。
● カセットコンロ・
ボンベ。

買う・買い足す

か かく かにう この
● 家族の人数や好み、
えいよう かんが
栄養バランスを考える。
つか ぶん か た
● 使った分を買い足す。

食べる・使う

た つか
● 賞味期限が切れる
しょうみ きげん き
まえ しやうひ
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

しよくちゅうどく た げんいん ふくつう げり おうと はつねつ しょう
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
しょう で さいきん きせいちゅう びせいぶつ しぜん
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
どく かがくぶっしつ げんいん ねんかん とお はっせい しよく
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
ちゅうどく なか ひと ひと かんせん しゅうしょうか いのち かなか
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
ひ よぼう つと
のこともありますので、日ごろから予防に努めましょう。



しよくちゅうどく かんせんしょう よぼう
食中毒や感染症の予防には、
て あら きほん
しっかり手を洗うことが基本です！



しよくちゅうどく よ ぼう さん げん そく ふ
食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



しよくちゅうどく よ ぼう よんげん そく も こ
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

ばあい しよくちゅうどく ふ ふ あ ひと
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
たいない そうしよく ひと ひと かんせん も こ しゅうよう
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。



つけない

- せっけんを使って
ただ て
正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を
せいけつ ちようり きぐ
つか
使う。
- 野菜や果物は流水
やさい くだもの りゅうすい
であらう。
- おにぎりはラップ
つか にぎ
を使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫
にく さかな ちようり す しよくひん れいぞうこ
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
せす、小分けにして
れいぞう れいとう ほぞん
冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ
べんとう も ばこ
際は、保冷剤や
ほれいざい
保冷バッグを使う。

やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。
めやす ぶん いじょう
目安は75℃で1分以上。

ノロウイルスの死滅には
びょういじょうひつよう
85～90℃で90秒以上必要。

持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐な
ふくつう げり おうと
どの症状があるとき
しょうじょう
は、食品を扱うこと
しよくひん あつか
は控える。

ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、
べん おうとぶつ よご ゆか もの
えんそけいひょうはくざい しよくどく
塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニー
しより さい
ル手袋を使い、二次感染を防ぐ。

7月にリクエスト給食チャレンジを実施しました！

しゅうかん きゅうしよくけん
7/1～7/12の2週間、リクエスト給食券をかけたチャレンジをしてもらいました。
がつ しきしょう とみおかしょう い がっきゅう きゅうしよく ていきよう がつ
9月は、志岐小と富岡小の1位だった学級のリクエスト給食を提供します。10月には、
のこ さかせがわしょう とろろしょう れいほくちゅう きゅうしよく とうじょう たの
残りの坂瀬川小、都呂々小、苓北中のリクエスト給食が登場します。お楽しみに！
がつ いちどじっし こんかい い がっきゅう
また、12月にもう一度実施しますので、今回1位になれなかった学級もがんばってチャレンジ
してくださいね。

