

# 給食だより

R 6 . 8 . 2 9  
川崎市立久本小学校  
栄 養 教 諭

夏休みはいかがだったでしょうか。とても暑かったために、農作物への影響が大きく、お米がスーパーなどで品薄になっている状況など、野菜の値段も高め。給食では、なるべく影響ないようにしたいと思っておりますが、9月に予定していたパセリの使用はできないとの連絡が来ております。今後も品薄等によりやむを得ず予定献立から変更になる場合が想定されます。予めご了承ください。

9月1日は **防災の日**

1923年（大正12年）に大被害をもたらした『関東大震災』があったのが9月1日です。台風、高潮、津波、地震などの自然災害について、認識を深め、これに対処するための心構えを準備するというのが創設のねらいです。

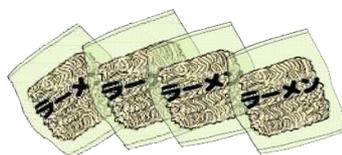
全ての災害を防止することは難しいですが、災害が起きた時に備えて準備することが必要です。ここでは、食品について考えてみましょう。

もしものためのストックは、3日分くらいといわれています。ガス、電気、水道が止まってしまうかもしれません。水は1日3リットルを目安にストックします。長期保存向けの水で5～10年の保存ができますが、普通のミネラルウォーター等は1～2年で賞味期限が切れてしまいます。もちろん長期保存向けはお値段が高い。そこで、普通の食品を活用する方法が「ローリングストック」といい、おすすめです。

ふだんから使うちょっと保存ができるものを準備して、期限内に食べる。食べたなら新しいものを購入しておくことを繰り返します。例えば缶詰やレトルト食品。開ける道具が必要なものは、一緒にしておくといいでしょう。

カセットコンロがあれば保存食品の幅が広がります。うどんや pasta などの乾麺、お餅なども保存しやすいです。

避難所に行く場合には、水、食事も必要です。加熱不要の携帯しやすいものも準備しておきましょう。



## 食中毒予防を心がけましょう

年間が一番食中毒事故が多いのが9月です。まだ気温、湿度が高く、食中毒菌が繁殖しやすい環境です。その上、夏の暑さで疲れがたまっていて、体力がおちていることも原因とされています。

### 食中毒予防の3原則

- 菌をつけない… きちんと手洗い、うがいをしましょう。
- 菌をやっつける… じゅうぶん火を通して食べましょう。
- 菌をふやさない… 早めに食べましょう。

教室では、机の上はかたづけ、机ふきできれいにします。

ナフキンを敷きます。

せっけんで手を洗います。

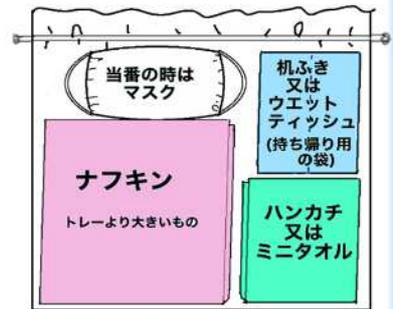
給食当番は毎日体調チェックをします。

給食室では、野菜は水槽を変えながら流水でしっかり洗います。

果物などは使い捨て手袋を使って衛生的に作業します。

加熱調理は温度計で確認し、記録します。

前日調理は一切しません。



## 9がつのきゅうしょく

新献立

9日(月) 「カレー粉ふき芋」  
カレー味の粉ふき芋です。暑い時期でも食べやすくしました。



行事食 「お月見」

17日(火) ツナそぼろごはん 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉  
今年の十五夜は9月17日です。一年で最も美しいとされている名月を鑑賞しながら、団子やスキを飾って収穫に感謝する行事です。

季節の食品

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

