

給食だより No.4

令和6年8月
川崎市立西菅小学校

夏休みが終わり子どもたちの元気な声が学校に戻ってきましたが、暑さはもうしばらく続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりと、こまめな水分補給を心がけて体調をととのえましょう。

◆9月の献立の紹介◆

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に配慮して作成しました。

◇◇「お月見」の行事食(9月17日)◇◇

ツナそぼろごはん(麦ごはん) 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨



初夏から秋にかけて旬を迎える日本梨は、大きく分けて赤梨と青梨の2種類があります。青梨は緑に近いツルツルとした皮が特徴で、「二十世紀梨」や「菊水」が有名な品種です。赤梨は、赤みを帯びた褐色でザラザラしており、「豊水」や「幸水」、「新高」などが代表的です。このザラザラした食感の正体は細胞壁にある石細胞で、食べると腸を刺激して便通をよくするなどの整腸作用があります。また、このザラザラ感が砂に似ていることから、海外では「サンドペア」とも呼ばれているそうです。

◇◇はじめて給食に登場する献立「カレー粉ふき芋」(9月30日)◇◇

通常の粉ふき芋は塩で味付けをしていますが、カレー粉ふき芋は塩とカレー粉で味付けをします。カレー味は暑い日の食欲増進作用が期待され、とても食べやすい献立です。

じゃが芋にはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは加熱すると壊れやすい性質がありますが、じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんによって守られているため、熱を加えても壊れにくいとされており、学校給食でもよく使われる食品です。

!! 食中毒を予防するために!!

食中毒は細菌やウイルス、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が、年間を通して発生しています。まだまだ蒸し暑い日が続いており食品の管理には注意が必要ですが、これから秋冬にかけても食中毒の発生が増える時期です。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。

<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。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。 <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、食事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。 ● 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。 	

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。

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