

# 9月給食だより

## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

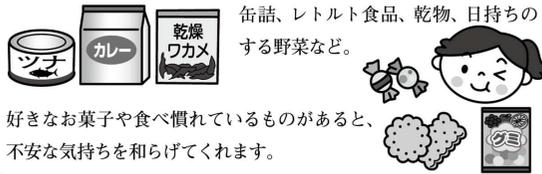


**水は必需品!**  
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

## お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



# 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。



## 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。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。

<p><b>つけない</b></p> <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>	<p><b>増やさない</b></p> <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>	<p><b>やっつける</b></p> <p>● 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> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
<p><b>持ち込まない</b></p> <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>	<p><b>ひろげない</b></p> <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>	