



# 食育だより

令和6年 9月号



(毎月19日は食育の日)

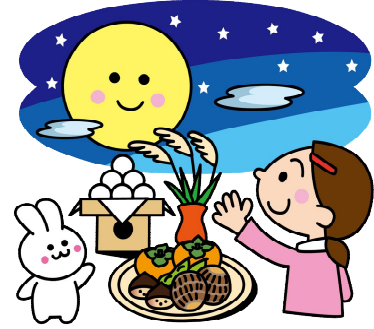
横瀬町学校給食調理場

暦の上では秋とはいえ、まだまだ蒸し暑い日が続いています。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?

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!

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

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



##### 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。



しょくちゅうどく

# 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。



<h3>つけない</h3> <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>	<h3>増やさない</h3> <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>	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul> <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"> <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>	<h3>ひろげない</h3> <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>	

## 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。

下痢止め薬



今年度は、食中毒発生のニュースをよく耳にしています。手洗い、食器の洗浄に細心の注意をはらいながら料理を行うようにしてください。

手指等に傷がある時の調理には、手袋等を使用し食材に素手で触ずることで細菌の混入を防ぐことができます。

