

9月給食だより

令和6年
水戸南高等学校

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。



いいことたくさん!



① なあにー? どんなんことー?

地元でとれたものを給食に使うと、いいことがたくさんあるよ。

② 運ぶエネルギーも少なくすんで、地球に優しい。

近から運ばれるから新鮮!

③ 漁師さん 農家さん 酪農家さん

生産者の顔が見えて、大切に食べたって思えるよ。

④ 味だからおいしく、味わって食べてね。

そして何より、地元の人みんなが元気になる!

食中毒は予防が肝心です



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。



<h4>つけない</h4> <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。 	<h4>増やさない</h4> <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。 	<h4>やっつける</h4> <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>
<h4>持ち込まない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 	<h4>ひろげない</h4> <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。 	