

給食だより 9月

令和6年9月19日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

ぜん き こう は ん げ ん き た の
前期後半も元気に楽しく。

今年は、9月になってもまだまだ暑い日が続いています。

しっかり睡眠を取って、朝ごはんを食べて登校しましょう。

給食も、バランスよく食べて、前期後半を元気にがんばりましょう。

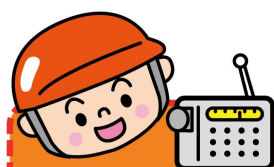


「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。

8月の終わりにも大きな台風がきましたね。

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。日頃から、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」で、無理なく備えてみませんか。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



しょくりょうひん

食料品

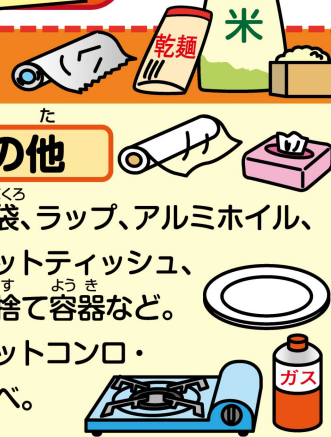
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

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。



きゅうしょく

給食ナフキン、マスクを もってきましょう。



中央小学校では、衛生的に給食準備ができるように、給食時には当番だけでなく、全員マスクをつけて、準備を行います。

また、学習で使用した机でそのまま会食するため、机にナフキンを敷いて給食のおぼんをのせます。

毎日、ナフキン、マスクを忘れないように持ってきましょう。

おうちの方には、お手数をおかけしますが、洗濯などのご協力をお願いいたします。



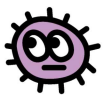
しよくちゅうどく

食中毒は予防が肝心です

食中毒には細菌性やウイルス性など、いろいろな種類があり、年間を通して発生しています。特に今年は、まだまだ気温が高い日が続くため、調理前の食品や調理後の料理の温度管理も大切です。



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

つけない ●せっけんを使って、ただ正しく手を洗う。 ●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。	増やさない ●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。	やっつける ●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。 中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上
持ち込まない ●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。	ひろげない ●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。	