

給食だより 8・9月号

令和6年8月23日

東京都立三鷹中等教育学校



二学期が始まりますが、しばらくは暑い日が続きそうですね。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。また、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、里芋をお供えしたり、里芋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、里芋の形のものなど、様々なものがあります。

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、原因は様々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。

<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。	

<今月の地産地消食材> 本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】東京牛乳 【田倉農園】小松菜 【田倉農園】小松菜