

給食だより

令和6年9月

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。暑いときは特に、細菌やウイルスなどによる食中毒に注意が必要で、食品の扱いに気をつけなければなりません。日頃から、体調管理に努めるとともに、食中毒予防の知識もしっかり身につけておきましょう。

しよくちゆうどく

食中毒は予防が肝心です



しよくちゆうどく よぼう さんげんそく
食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



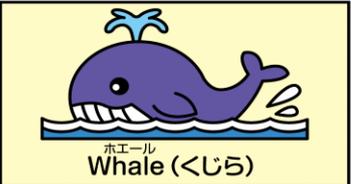
しよくちゆうどく かんせんしやう
食中毒や感染症の
よぼう 予防は、しっかり手を洗
うことが基本です！

<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ● せっけんを使って、ただで、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。 	<p>増やさない</p> <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。 	<p>やっつける</p> <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>
<p>持ち込まない</p> <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。 	<p>ひろげない</p> <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。 	

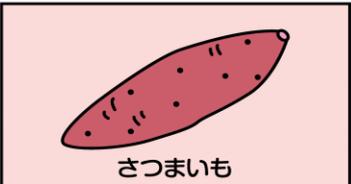
★裏面には「秋の食べもの3択クイズ」があります。挑戦してみてくださいね！

あき た 秋の食べもの 3 択 クイズ

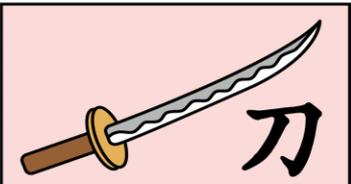
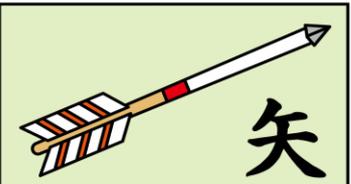
Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

- ①  ブーツ なが
Boots (長ぐつ)
- ②  ホエール
Whale (くじら)
- ③  エッグ
Egg (たまご)

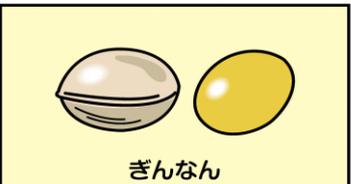
Q2 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ？

- ①  さつまいも
- ②  ジャがいも
- ③  さといも

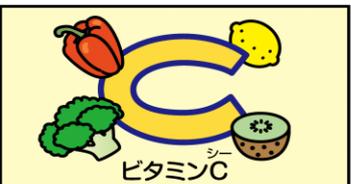
Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

- ①  刀
- ②  羽
- ③  矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

- ①  くり
- ②  ぎんなん
- ③  ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

- ①  ビタミンA
- ②  ビタミンC
- ③  ビタミンE

答え

Q1 = ③ (Eggplant) (Eggplant) Q2 = ① (さつまいも) Q3 = ① (秋刀魚) Q4 = ② (ぎんなん) Q5 = ② (ビタミンC)

温州みかんは100gあたり、温州みかん32mgに対して柿は70mg



『株式会社 はまほろ』様より、アスパラガスをいただきました。
 9月5日(木)の蒸し野菜サラダに入れます。味わって食べたいと思います、
 ありがとうございます！
 アスパラガスに含まれるビタミンCは、免疫力を高め肌の健康を維持し、
 食物繊維は腸内環境を整えてくれます。