



9月給食だより

令和6年 8. 9月 天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

夏休みは、楽しく過ごすことができましたか。2学期が始まってまだまだ厳しい暑さが続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。2学期がはじまり、給食もはじまります。食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。8月の給食では、はじめて「焼き芋」を出しますが、焼き芋もよく噛まないとのどに詰まりやすい食べ物です。他に団子やうすらの卵などもありますが、もう一度食べ方の確認をして、給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの
ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・た液を吸うもの
ご飯、もち、パン、さつまいも

★菌の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

「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。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、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。

つけない

- 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。

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。

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。

