

# 9月給食だより

令和6年度  
東村山市立大袋小学校  
校長 野坂 純司  
栄養士 七海 かおり

9月になって、まだまだ蒸し暑い日が続きます。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、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。

## 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があります。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。

### 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。

## 元気な毎日からは 朝ごはん から

### 主食

エネルギーのもとになる  
ご飯・パン・めんなど

### 主菜

身体をつくるもとになる  
肉・魚・卵・大豆など

### 副菜

身体の調子を整える  
野菜・きのこ・海藻など

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取につながります。

朝食で主食・主菜・副菜をそろえている子供の割合 **2人に1人** しかいません！

地産野菜を活用して栄養バランスを考えた報告書より

## 朝食でバランスのよい食事を

### バランスのとれた朝食 2つのポイント

**ポイント01 ワンプレートで 主食・主菜・副菜**

忙しい朝に何品も作るのは大変！という方には、ワンプレート（複合料理）や汁物がおススメ。準備や片付けの負担軽減につながります。

ハムエッグトースト  
(主食・主菜)

サラダ  
(副菜)

ごはん  
(主食)

豚汁  
(主菜・副菜)

三食丼  
(主食・主菜・副菜)

**ポイント02 手軽に食べられる食材を活用**

いつもの食事に手軽に食べられる食材を簡単プラス！

卵

納豆

冷凍の食材

加工品

リーフレットのデータや詳細はこちら

多摩小平保健所 食育の推進

東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

9月の給食で、だいじょうぶだあ汁を出します。

だ（だいこん）・い（いも）・じょう（しょうが）・ぶ（豚肉）・だ（大豆製品）を使う、栄養満点のお味噌汁です。おたのしみに！

7月分 大袋小学校 食材産地表示

項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
じゃがいも	東村山・千葉	冷凍みかん	神奈川、和歌山
たま玉ねぎ	東村山・栃木・富山	レーズン	アメリカ
にんじん	東村山・千葉・青森	冷凍パイナップル	タイ
とうもろこし	東村山・千葉	こだま小玉すいか	神奈川
ピーマン	東村山		
なす	東村山		
こまつな	東村山・埼玉・東京		
にんにく	青森・香川		
しょうが	高知		
ねぎ	茨城・群馬		
だいこん大根	北海道・青森		
えのきたけ	長野		
しめじ	長野		
きゅうり	群馬・福島	肉類	
パセリ	長野・千葉	とりにく鶏肉	北海道
セロリ	長野	ぶたにく豚肉	青森
キャベツ	長野・群馬	ベーコン	千葉・群馬
ごぼう	熊本	ハム	千葉・群馬
もやし	栃木	魚類	
にら	茨城	オイルツナ	中部太平洋
とうがん冬瓜	愛知	かまぼこ	アメリカ・ロシア
かぼちゃ	神奈川	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
ズッキーニ	群馬	メルルーサ	ニュージーランド
トマト	青森	さごし	韓国
		ししやも	ノルウェー
ぎゅうにゅう牛乳	群馬県太田市		
こめ米	新潟県柏崎市		

もしもの備えに 給食メニューで防災クッキング  
 9月1日は防災の日です。炊飯器がなくても作れるお米の炊き方や家庭で備蓄できる乾物を使ったレシピを紹介します。

ごはん ~ポリ袋でお米を炊いてみよう~

【材料】4人分

- 無洗米 75g × 4
- 水 90g × 4

炊飯に必要な調理器具

- 大き目の鍋
- 陶器のお皿（鍋底に敷く用）
- 耐熱ポリ袋

《作り方》

- ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜くように袋の上までねじり、袋の上のほうを結ぶ。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら中火にし、米を入れたポリ袋を25分~30分湯煎にかける。
- お湯からポリ袋を取り出し、10分ほど蒸したら完成。

湯煎の時に、ポリ袋が鍋にあたらないように、耐熱皿を鍋底に沈めるよ！



【材料】4人分

- 高野豆腐 20g
- 乾燥わかめ 2g
- 水 480g
- かつお節 3g
- 白みそ 大さじ1
- 赤みそ 大さじ1

《作り方》

- 鍋に分量の水を入れて沸かし、かつお節とみそを入れる。
- 高野豆腐、乾燥わかめを入れ、高野豆腐が柔らかくなったら完成。



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心ですよ。

YouTubeで給食のレシピを公開しています！

東村山市公式動画で【東村山市】作ってみよう！給食メニューを公開しています。給食で人気のメニューをご家庭でもお楽しみください。