



9月 給食だより



今月の目標 「

令和5年 月

学校

真夏や梅雨の時期だけではなく、9月も食中毒の発生件数が多い月です。感染症予防に対する意識とともに、食中毒予防を意識した食品選択や調理におけるポイントについて情報を提供しますので、ご家庭における衛生管理にご利用ください。

【食中毒予防のポイント】

- 1 食品の購入 生鮮食品は新鮮な物を選ぶ。消費期限を確認する。
 - 2 家庭での保存 冷蔵庫内の温度管理（冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下）
 - 3 下準備 生の肉、魚、卵をあつかった包丁やまな板は洗ってから次の食品を扱う。
 - 4 調理 じゅうぶんに加熱する。（中心部の温度75℃、1分間以上加熱）
 - 5 食事 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下が目安温度
- 食中毒予防の三原則 ①つけない（手洗い）②増やさない（適切な保存）③やっつける（熱処理）
※厚生労働省ホームページ「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を参考にしてください。



【効果的な水分補給のポイント】

- ・こまめに飲む（1時間に2～4回に分けて200～250mlが目安です）
- ・冷やしてして飲む（5～15℃が胃から腸へ通過が速く、体温上昇を抑える効果もあります）
- ・塩分と糖分を含む

塩分濃度	0.1～0.2%	汗には塩分が含まれるので損出分を補います
糖分濃度	4～8%	運動で消費したエネルギーを糖分で補います
糖分濃度が8%を超えると胃にとどまるため注意が必要です。		
- ・自分でチェック（運動後1～2時間を過ぎても、おしっこに行きたくない場合や、おしっこの色が濃く少ししか出ない場合は水分補給が足りていません。体重減少も水分消失の簡易的な目安になるので、日常の体重測定習慣も大切な管理になります）
- ・仕組みを知る（水分が体に吸収される仕組み「胃を通過し腸で吸収され血管に入って全身に運ばれます」）



食育とくどく講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～

健康的なバランスの良い食事を整える食材の最初の頭文字を並べ「まごわやさしい」と覚えます。

	食 材	食品分類	食 品 群	含まれる栄養の働き
ま	ま め	豆 類	1群	血・筋肉・骨になる
ご	ご ま	種 実 類	6群	エネルギーのもとになる
わ	わ か め	海 藻 類	2群	血・筋肉・骨になる
や	や さ い	野 菜 類	3群・4群	体の調子をととのえる
さ	さ か な	魚 介 類	1群	血・筋肉・骨になる
し	しいたけ	きのこ類	4群	体の調子をととのえる
い	い も	い も 類	5群	エネルギーのもとになる



※9月学校給食献立予定表と合わせてご確認ください。