

# 9月給食だより



横浜市立城郷小学校  
令和6年9月  
校長 三瓶 淳  
給食室

朝夕がだんだん涼しくなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんの魚や芋、果物などが食べごろを迎えます。おいしい秋の味覚や作物で実りの秋を感じてみましょう！

## 食生活改善普及運動を知っていますか？

9月は、厚生労働省が推進する「食生活改善普及運動」の期間です。全国的に「食塩摂取量の減少」を推進しています。減塩は、小さなことの積み重ねが大切です。健康のために減塩を意識してみましょう！

### 一塩分をひかえるポイント

- ・汁物は、しっかりとだしをとり、野菜をたくさんいれて具沢山にする。
- ・うどんやラーメンなど、麺類の汁は残す。
- ・しょうゆやソース、たれはかけずに「つける」。
- ・ソーセージや漬物、練り製品など毎日食べるのは避ける。



### 塩のはなし ーだしと減塩についてー



#### 和食の基本「だし」

だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもに昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥させた食品からとります。だしをきかせると、うまみと塩分が合わさって薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。

給食の汁物は、汁物にだしのうまみの効果で塩分を抑えられるよう工夫されています。



#### 相乗効果について

また、昆布とかつお節の合わせだしのように違う種類のだしを組み合わせると、それぞれのうまみ(グルタミン酸とイノシン酸)が何倍にも強くなることが知られています。これは、だしの相乗効果と呼ばれています。だしをいろいろな料理に使って、減塩に取り組んでみてください

## ☆うす味でもおいしいレシピ☆

### けんちん汁

材料(4人分)

- ・とうふ 1/4丁(80g)
- ・さといも 小2個
- ・だいこん 90g
- ・にんじん 40g
- ・ねぎ 30g
- ・ごぼう 30g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 600cc



#### 作り方

- ① 豆腐を角切りにする。
- ② さといも・だいこん・にんじんをいちよう切りに、ねぎを小口切りにする。
- ③ ごぼうをささがきにして水につける。
- ④ 鍋にごま油をいれ、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁・さといもをいれ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、しょうゆ・塩・豆腐・ねぎを入れる。



しょくちゅうどく よ ぼう かん じん

# 食中毒は予防が肝心です

しょくちゅうどく た げんいん ふくつう げり おうと はつねつ しょうじょう で  
 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。  
 さいきん きせいちゅうう びせいぶつ じぜんどく かがくぶつつ げんいん  
 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  
 ねんかん とお はっせい しょくちゅうどく なか ひと ひと かんせん じゅうしょうか  
 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  
 いのち がか ひ よぼう つと  
 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。



しょくちゅうどく よ ぼう さん げんそく ふ

## 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

しょくちゅうどく よ ぼう よんげんそく も こ

## 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

ばあい しょくちゅう ぶん ぶ あ ひと たいない  
 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  
 ぞうしょく ひと ひと かんせん も こ じゅうよう  
 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。



<p><b>つけない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●せっけんを使って正しく手を洗う。</li> <li>●清潔な調理器具を使う。</li> <li>●野菜や果物は流水でよく洗う。</li> <li>●おにぎりはラップを使って握る。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。</li> <li>ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p><b>中心部75℃ 1分以上</b>  <b>または 85~90℃ 90秒以上</b></p>
<p><b>持ち込まない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	<p><b>ひろげない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。</li> <li>●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。</li> </ul>	

しょくちゅうどく しょうじょう

## 食中毒の症状があるときは？

げり おうと  
 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。

じぶん ほんだん くすりの  
 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。

下痢止め薬