



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2024年 9月号  
 給食室



大好きなカレーライス！あっという間に食べてしまいました♪

2学期の給食が始まりました♪

2学期の給食が、カレーライスで開始しました。みんなニコニコしながらランチルームに入ってきて「給食美味しい」と言ってくれました。人気のカレーは、おかわりを多めに準備していましたが、足りるか心配になるくらいおかわりしてくれました。

これから、運動会の練習で活動量がぐんと増えると、おなかもすき、食欲も出てきます。また、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。好きな食べ物が一つでも増えるよう、心を込めて給食作りに励みたいと思います。

◆2学期の給食目標◆

- ・「すきなたべものを ふやしましょう」
  - ・「よいしせいで たべましょう」 です。
- よい姿勢で食べると、しっかり噛むことができ、消化の手助けになります。おとなも、一緒に取り組みましょう。

**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です。細菌やウイルス、寄生虫、自然毒、科学物質など、原因は様々で、年間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、重症化して命にかかわるものもありますので、日頃から予防に努めましょう。

**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**

<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。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。</li> </ul> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</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>
--	---

**食中毒の症状があるときは？**

<p>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。</p>	<p>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。</p>
------------------------------------	--

~9月の献立について~

9月26日(木)・27日(金)は幼稚園の運動会リハーサルです。この日に飲む給食の牛乳は200mlと通常より量を多くし、子どもの好きなメニューを準備しています。運動会の練習を毎日頑張っている子どもたちを、食事の面でもサポートしていきたいと思っています。

●●●今月の郷土料理●●●

~9月25日(水)実施予定~

- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬け(末:白身魚の南蛮漬け)
- ・けんちん汁
- ・スティック胡瓜

【南蛮漬け】とは、魚や肉などを油で揚げた後に、唐辛子やネギなどの香味野菜と一緒に甘酢に漬けた料理のことをいいます。給食では、すっぱい味が苦手な子どもたちが食べやすいよう、玉ねぎ、ピーマン、人参を甘酢に漬けた野菜を、揚げたアジ(3歳未満児は白身魚)にかけて提供します！