

こんだて	◆今月の今帰仁食材◆ ピーマン・にら・冬瓜・シマナー・えりんぎ 給食では、今帰仁村や頭さん、地元食材を中心に活用し給食提供に努めています。	1(火) 大根の生姜和え 豚肉の甘辛ごま焼き 麦ごはん 呉汁	2(水) 兼小5年欠食 ブロッコリーのレモン和え いちごジャム ★白身魚の香草パン粉焼き ★食パン 豆とポテト	3(木) 兼小5年欠食 くだもの 揚げ餃子 キムタクごはん 中華サラダ	4(金) 兼小5年欠食 ★シーアサのケーキ キーマカレー 海藻サラダ (麦ごはん)
	7(月) ゴーヤーアップサ モウイとパインの ウムクジアンダギ 甘酢和え ポロポロジュシー 沖縄終戦の日 献立	8(火) ★アイスクリーム ★ロコモコ丼 (麦ごはん) 野菜スープ	9(水) ★豆とナッツのキ ャラメリゼ やさそば ★コッペパン 中華コーンスープ (焼きそばパンを作ろう!)	10(木) 春雨サラダ 鶏の唐揚げ もちぎごはん わかめスープ	11(金) くだもの サバの塩麹焼き 梅ごはん じゃがいもタシャ
	14(月) 今中 欠食 きびなごのかりかりフライ 枝豆サラダ 野菜たっぷり塩ラーメン	15(火) ★プリン ブロッコリーとアーモンドのサラダ ★姫路おでん たこめし	16(水) ポークチャップ ポテトサラダ ★黒糖パン ★スピナッチスープ	17(木) 鶏肉と大根のうま煮 ひじきと大豆のサラダ 麦ごはん じゃがいものみそ汁	18(金) 青切みかん ★ピーナツ 田芋のからあげ 和え 小豆ごはん 中身汁 トーチカ 献立
	21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木) 青切みかん シマナーの和え物 御三味(揚げ豆腐・赤かま・苧蓼) 麦ごはん シカムドゥチ 秋の彼岸 献立	25(金) マクムイリチー みたらし団子 ★スルルーの天ぷら もちぎごはん ゆし豆腐汁 十五夜 献立
	28(月) くだもの 豚しゃぶサラダ 冷やしうどん (サラダうどんを作ろう!)	29(火) もずくとわかめのごま和え 魚のきこマヨ焼 麦ごはん ★かき玉汁	30(水) 大根サラダ バナナ 鶏肉のトマト煮 ★ハニートースト	秋は、お米やいも、きのこ、くだものなど、おいしい食べものがたくさんある季節です。 旬の食べものは、その時期ならではのおいしさがあり、栄養もたっぷり! 給食にも秋の食材が登場します。 季節の味を見つけながら、味わって食べましょう。	

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、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 - せつけんを洗って、よく手を洗う。 - 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。	

「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

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル × 3日分以上必要。	● 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。	● 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。