

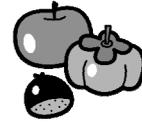
令和6年度

9月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

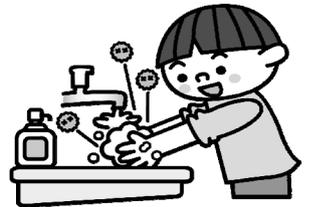
～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしましょう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方とていねいな使い方を身に付ける。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 鶏肉とメンマの炒め物 すまし汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー丼 コーンスープ	ごはん 牛乳 コッペパン パテチョコレート 照焼チキン キャベツとコーンのソテー ポテトスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ブロッコリーのソテー
9	10	11	12	13
むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のマーレード煮 彩りソテー チンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん 牛乳 ナン キーマカレー トマトスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわし生姜煮 野菜のごま炒め 根菜汁
16	17	18	19	20
	ごはん 牛乳 さんま梅煮 韓国風煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハンバーグのラウトウイユソース キャベツのスープ	ごはん 牛乳 コッペパン メープルゼリー カレーうどん カラフルソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉丼 みそ汁 冷凍みかん
23	24	25	26	27
振替休業日	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目きんぴら みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め 豆腐と小松菜のスープ 枝豆	ごはん 牛乳 コッペパン マーガリン エビカツ カリフラワーのガーリックソテー 麦と豆のスープ	ごはん 牛乳 スタミナ焼き 野菜炒め みそ汁
30	<p>お月見を楽しんでみませんか?</p> <p>秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は、「中秋の名月」とよばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。</p> <p>中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり里芋料理を食べたりする習慣もあるそうですよ。</p>			<p>2024年の十五夜は9月17日です。</p>
むぎ 麦ごはん 牛乳 ブルコギ 大根のスープ ごまひじき佃煮	<p>※予定献立につき変更になることがあります。</p>			

食中毒は予防が肝心です



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、発熱などの症状がでることで、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、原因は様々で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、重症化して命に関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**

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	



◆下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとりましょう。
◆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。



9月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。
・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝秋田(大館市) ・豚肉＝秋田 ・鶏肉＝青森, 岩手

野菜・きのこ(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
にんじん	北海道 青森	パセリ	宮城 青森 北海道 長野
にんにく	青森	なす	由利本荘 青森
ごぼう	青森	パプリカ(黄)	宮城 横手
玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	群馬 能代 茨城
キャベツ	岩手 青森 北海道 横手 由利本荘 大仙	にがうり	群馬 埼玉 茨城 沖縄
にら	栃木 山形	もやし	福島
長ねぎ	能代 四ツ小屋	トマト	鹿角 湯沢 四ツ小屋
大根	青森 北海道	枝豆	四ツ小屋 大仙 横手 湯沢
万能ねぎ	宮城	ピーマン	岩手 大仙 由利本荘
しょうが	高知	セロリ	長野 北海道
えのき	新潟 北海道	しめじ	由利本荘市
じゃがいも	北海道	かぼちゃ	秋田市