



富士吉田市
学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって
たいちょう とのひつづくすいぶんほきゅうこころ
体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

つきみ たの お月見を楽しんでみませんか？

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」と呼ばれ、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。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

むり びちく 「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、台風が特に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。



しょくちゅうどく 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、日ごろから予防に努めましょう。

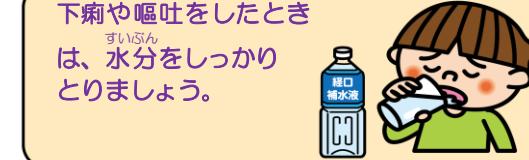


しょくちゅうどく かんせんしょう よぼう
食中毒や感染症の予防には、しっかりと手を洗うことが基本です！

しょくちゅうどく よぼう さん ばんそく 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

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。

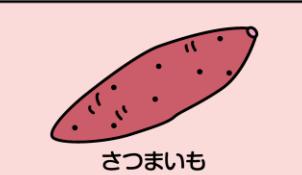


秋の食べもの 3 択 クイズ

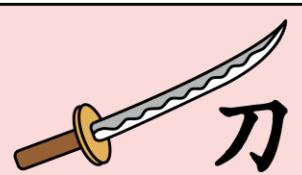
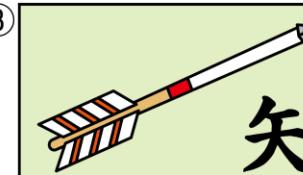
Q1 ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?

- ①  ブーツ (長ぐつ)
Boots (nagagutsu)
- ②  ホエール (くじら)
Whale (kujira)
- ③  エッグ (たまご)
Egg (tamago)

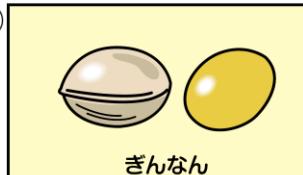
Q2 次のうち、根っここの部分を食べるいもはどれ?

- ①  さつまいも
Sweet potato (satsuma-imo)
- ② じゃがいも
Potato (jagaimo)
- ③  さといも
Sweet potato (satsuma-imo)

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?

- ①  刀
Sword (tachi)
- ②  羽
Feather (hoto)
- ③  矢
Arrow (yumi)

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

- ① くり
Walnut (kuri)
- ② ぎんなん
Ginkgo nut (ginkgo-nan)
- ③ ピーナツ
Peanut (peanuts)

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?

- ① ビタミンA
Vitamin A
- ② ビタミンC
Vitamin C
- ③ ビタミンE
Vitamin E

こたえ

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)



いいことたくさん!



きゅうしょく
給食にどんな地場産物が使われているか
さが
探してみましょう。

