

# 10月食育だより

令和6年10月  
上尾市立平方東小学校  
家庭数配布

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。しかし、「食中毒」は年間を通して注意が必要です。食中毒とは、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。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、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。

<h4>つけない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●せっけんで正しく手を洗う。</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>	<h4>増やさない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れ、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>	<h4>やっつける</h4> <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>
<h4>持ち込まない</h4> <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>	<h4>ひろげない</h4> <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>●処理する時は、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？

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。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

台風や災害に備え停電や断水を想定し、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

#### 備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>●1人1日3ℓ×3日分以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食べ慣れているもの。</li> <li>●保存性の高いもの。</li> <li>●調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

#### 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。

## 作ってみよう! 「ポトフ」4人分

セロリ 1/2本 ウインナー4本  
にんじん 1本 玉ねぎ 1個  
しめじ 1株 ジャがいも2個  
キャベツ 1/4個  
コンソメの素・ベーリーフ1枚  
塩・こしょう  
\*ベーコンや鶏肉・トマトなども入れてみましょう。

●鍋に野菜がかぶるくらいの水・コンソメの素を入れて煮込みます。塩・こしょうで味を調えます。  
\*一度にたくさん作って冷蔵庫で保存し、パンやおにぎりなどと、栄養満点な朝食にしてみてもいいですよ。  
**しっかり朝ごはんを食べよう!**