

# 9月 給食だより

令和6年9月  
コミュニティ・スクール  
上尾市立上尾小学校

しよくちゆうどく

## 食中毒は予防が肝心です\*

食中毒は、食べ物が原因で、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。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

- 石鹸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。



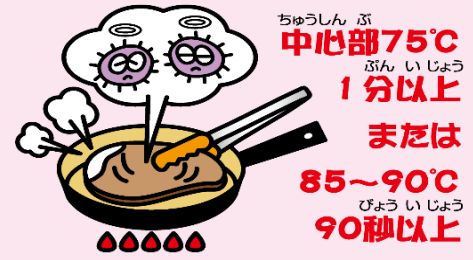
#### 増やさない

- 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度で1分以上。
- ノロウイルスの死滅には、85～90度で90秒以上必要。



中心部75°C  
1分以上  
または  
85～90°C  
90秒以上

#### 持ち込まない

腹痛や下痢、嘔吐などの症状がある時は、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、二次汚染を防ぐ。



### 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。



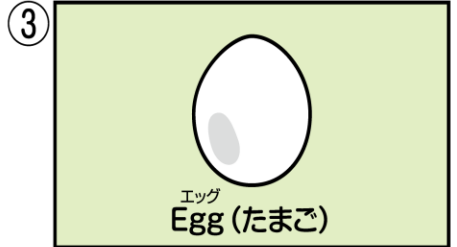
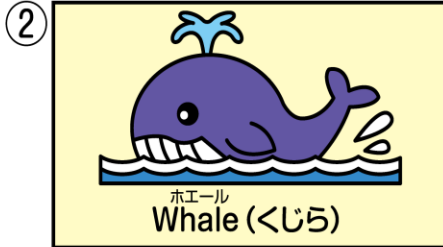
自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



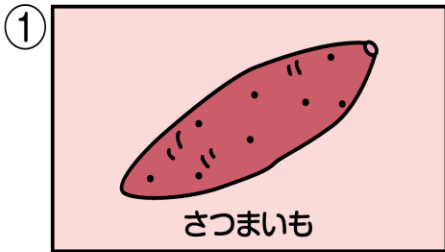
# あき た 秋の食べものの 3 択 クイズ



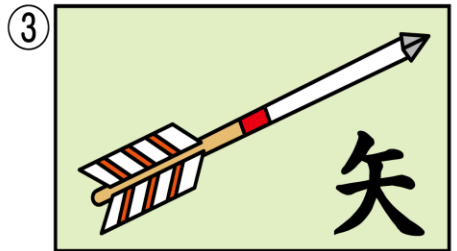
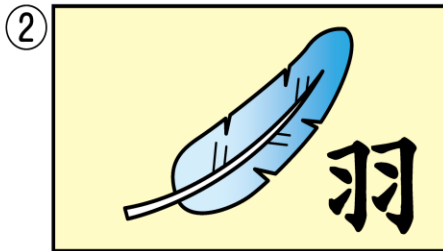
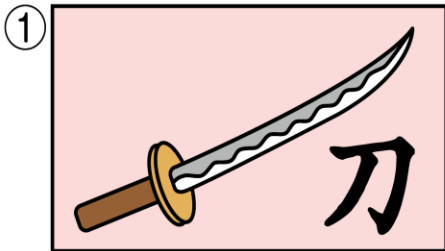
**Q1** ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?



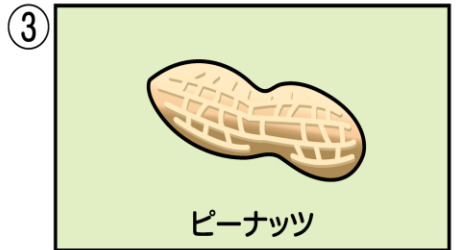
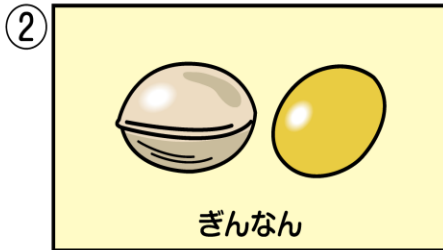
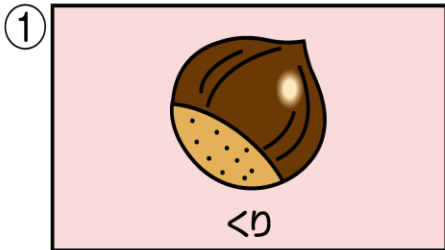
**Q2** 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ?



**Q3** サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?



**Q4** 次のうち、木にならないものはどれ?



**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?

