



# 食事だより

令和6年度

9月

残暑が厳しい日が続きます。気温が高いと、食中毒の原因となる細菌などが増殖しやすくなります。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱・吐き気などの症状が出る病気のことです。「食中毒予防の3原則」を守るだけでなく、手洗いもしっかり行い、正しい対策を行きましょう。

## 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。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

## 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。

こども園では、9月13日（金）にお月見献立として、「吹き寄せおこわ・里芋の煮物・お月見汁・お月見ゼリー」を提供します。9月のレシピに「吹き寄せおこわ」を載せているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



2024年の十五夜は9月17日です。

# 摂津市立認定こども園

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

### つけない

- 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。



### 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。



中心部75℃  
1分以上  
または  
85~90℃  
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。



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。

## 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。

