



8月31日は **野菜の日**

1日にとりたい野菜の量は350グラムですが、秋田県の調査(20歳以上の県民が対象)によると、県民1人あたり1日70グラム程度不足しているという結果が出ています。大人だけでなく、小中学生のみなさんも、野菜をしっかり食べる意識付けができるとういんですね。

秋田県では「もう一皿野菜をプラス!キャンペーン」を実施しています。秋田県のHPをチェックしてみてください。

令和6年8月26日 西目小学校  
\*献立は都合により変更する場合があります。

8月26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ポークカレー フルーツポンチ 牛乳	肉どんぶり みそ汁 牛乳	タンメン ブロッコリーの炒め物 冷凍りんご 牛乳	ごはん いわしのみそ煮 おかか炒め 夕顔のスープ 牛乳	米粉パン ハーブチキン 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳
9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
総合防災訓練の振替休業日 	ビビンバ わかめスープ 牛乳	五目うどん コーンと野菜の ドレッシング炒め 牛乳	ごはん 肉詰めいなり 野菜炒め 豚汁 牛乳	背割りコッペパン ウインナー ミートソースパンネ 野菜スープ 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん さけの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 塩中華炒め マーボー豆腐 牛乳	しょうゆラーメン 大根の青じそ炒め 牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁 牛乳	米粉パン 県産ハンバーグ 野菜ソテー ABCスープ 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 野菜のソース炒め みそ汁 お月見ゼリー	カレーうどん ブロッコリーの にんにく炒め 豆乳大福 牛乳	ごはん さばのトマみそ煮 もやしのツナ炒め けんちん汁 牛乳	ごはん のり佃煮 肉団子 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
秋分の日の振替休日 	ごはん 鶏肉のレモンソース おひたし みそ汁 牛乳	みそラーメン 大根のチキンソテー 牛乳	そばろ井 みそ汁 牛乳	ごはん 棒ぎょうざ 厚揚げのみそ炒め ピリ辛スープ 牛乳
30日(月)	<div data-bbox="483 1646 1255 1756" data-label="Section-Header"> <h2>食中毒は予防が肝心です*</h2> </div> <div data-bbox="473 1756 1449 1948" data-label="Text"> <p>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す。細菌やウイルス、寄生虫などの微生物のほか、自然毒や化学物質など原因はさまざまです。暑い時期に発生するイメージがありますが1年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るので、普段から食中毒予防を意識することができると良いですね。</p> </div> <div data-bbox="1352 1646 1796 1920" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1352 1646 1545 1756" data-label="Text"> <p>予防の基本は、石けんを使った正しい手洗いです!</p> </div>			
キムチチャーハン 豆腐のスープ 牛乳				



**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**

ノロウイルスは食品中では増えず、人の体内で増殖し、人から人へ感染するため、「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

<p><b>つけない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 石けんで手を洗う。</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>	<p><b>増やさない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保管する。</li> <li>● カレーや煮物などは小分けにして冷蔵・冷凍保存をする。</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>	<p><b>やっつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 細菌やウイルスを死滅させるために、食品の中心部まで十分に加熱する。中心部 75℃以上で1分以上の加熱が目安。</li> </ul> <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>	<p><b>持ち込まない</b></p> <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>
			<p><b>ひろげない</b></p> <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。その際、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。</li> </ul>