



# 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、野菜をしっかりと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<br>フルーツポンチ<br>牛乳            | 肉どんぶり<br>みそ汁<br>牛乳  | タンメン<br>ブロッコリーの炒め物<br>冷凍りんご<br>牛乳      | ごはん<br>いわしのみそ煮<br>おかか炒め<br>夕顔のスープ 牛乳    | 米粉パン<br>ハーブチキン<br>野菜ソテー<br>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<br>                   | ビビンバ<br>わかめスープ<br>牛乳  | 五目うどん<br>コーンと野菜の<br>ドレッシング炒め<br>牛乳     | ごはん<br>肉詰めいなり<br>野菜炒め<br>豚汁 牛乳          | 背割りコッペパン<br>ウインナー<br>ミートソースパンネ<br>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<br>さけの塩焼き<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁 牛乳 | ごはん<br>照り焼きチキン<br>塩中華炒め<br>マーボー豆腐 牛乳  | しょうゆラーメン<br>大根の青じそ炒め<br>牛乳             | ハヤシライス<br>フルーツ杏仁<br>牛乳                  | 米粉パン<br>県産ハンバーグ<br>野菜ソテー<br>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<br>                           | ごはん 牛乳<br>ポークシュウマイ<br>野菜のソース炒め<br>みそ汁 お月見ゼリー  | カレーうどん<br>ブロッコリーの<br>にんにく炒め<br>豆乳大福 牛乳 | ごはん<br>さばのトマみそ煮<br>もやしのツナ炒め<br>けんちん汁 牛乳 | ごはん のり佃煮<br>肉団子<br>ゴーヤーチャンプルー<br>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<br>                      | ごはん<br>鶏肉のレモンソース<br>おひたし<br>みそ汁 牛乳  | みそラーメン<br>大根のチキンソテー<br>牛乳              | そばろ丼<br>みそ汁<br>牛乳                       | ごはん<br>棒ぎょうざ<br>厚揚げのみそ炒め<br>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<br>豆腐のスープ<br>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。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <h3>つけない</h3> <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> | <h3>増やさない</h3> <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> | <h3>やっつける</h3> <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<br/>または 85~90℃ 90秒以上</p> | <h3>持ち込まない</h3> <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>                    |
|   |   |   | <h3>ひろげない</h3> <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> |