



9月給食だより

災害時に備えよう!

北空知圏学校給食センター

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、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て、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践し、無理なく「もしもの時」に備えましょう。



ローリングストックのポイント

備える

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

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。

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!

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。

<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
<p>持ち込まない</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>ひろげない</p> <ul style="list-style-type: none"> 使った嘔吐物や汚れた床や物は、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。 	