

食育だより

令和6年度 6月号
春日部市立八木崎小学校

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

給食でも春日部市産の野菜を使用したり、埼玉県の郷土料理を実施したりしています。



食中毒の季節、菌もウイルスも目には見えない

湿度や気温が高くなり、食中毒や感染症が気になる季節となりました。細菌やウイルスは目には見えません。日頃からどんなことに気をつけていけばよいのでしょうか？

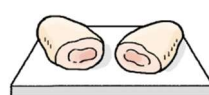
どうして起こる食中毒???

傷がある手で調理したもの

加熱が不十分な肉

室温で長時間放置した料理

ウイルスに汚染された二枚貝



食中毒予防の3原則は？

- ① つけない（確実な手洗い）
- ② 増やさない（適切な温度管理）
- ③ やっつける（十分な加熱調理）



○かっ△にち

① 菌をつけない

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。手が菌の運び屋となってしまいます。まずは、石けんでしっかりと手を洗うことが基本です。



② 菌を増やさない

細菌は時間の経過と共に増殖します。細菌などを増やさないためには、食品は常温放置をせず冷蔵庫へ入れる、作った料理はなるべく早く食べることが基本です。



☆ 生ものはなるべく買い物の最後に

保冷バックや保冷剤を用意し、移動中も食材の温度が上がらないように気をつけましょう。

☆ カレー等は小分けにして保存

大鍋で作った料理は、なるべく早く冷ますために、底の浅い容器に小分けして冷蔵庫で保存し、食べる時はしっかり再加熱しましょう。

☆ 食材を正しく保存

食品の保存方法を守り、消費期限内に食べきるようにしましょう。



③ 菌をやっつける

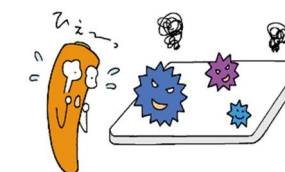
菌をやっつけるのポイントは、「加熱」することです。食材の中心までしっかり加熱することが大切です。

☆ トングやはしの使い分け

卓上でしゃぶしゃぶや焼き肉をする際は、生肉用と食べる用の使い分けをしましょう。

☆ 調理器具は清潔に

可能であれば、まな板や包丁などを肉・魚と野菜・果物用に分けたり器具やスポンジなど定期的に塩素消毒したりするとよいでしょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルの飲料を直接口につけて飲むと、口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は、時間がたつと飲み物の栄養を利用して細菌が増えます。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。

