



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみましょう。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など

食中毒予防3原則と学校給食

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

①つけない



料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度下げる。



35℃前後の生暖かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

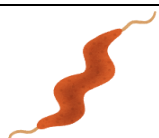
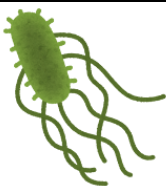


給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。

食中毒に注意しよう！

6月はあたたかくてじめじめした日が増え、カビや細菌（ばい菌）が活発になる季節です。食べ物が傷みやすく、食中毒が一年で最も多く発生する時期ともいわれています。食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで起こり、おなかが痛くなったり、熱が出たりする病気です。食中毒にならないために、**どんな細菌（ばい菌）がいるのかを知って、しっかり予防しましょう！！**

<この時期に多い食中毒をおこすばい菌たち>

名前	特徴	よくいる場所	症状
 カンピロバクター	・熱や乾燥に弱い ・10℃以下でも生きられる。	・鶏肉（加熱不足） ・牛の生レバー	・下痢 ・腹痛 ・嘔吐 
 ブドウ球菌	・熱や乾燥に強い ・酸性やアルカリ性が強いところでも増える	・おにぎりやお弁当 ・肉製品	・悪心 ・嘔吐
 ウェルシュ菌	・空気がないところを好む。 ・大量の料理を作ったときに発生しやすい。	・肉類 ・魚介類 ・食品を常温で放置	・腹痛 ・下痢 ・吐き気
 サルモネラ菌	・低温に強い ・加熱に弱い ・酸素がなくても生きられる	・鶏肉（加熱不足） ・卵（加熱不足） ・乳製品	・腹痛 ・下痢 ・発熱 

食中毒予防のチェックポイント！！（みんなはいくつクリアできるかな？）

- ☐ 手をよく洗う：食事や調理の前後では必ず石けんをつけて手を洗っている。
- ☐ 食べ物の管理：適切な温度で保存し、消費期限や賞味期限を守っている。
- ☐ 加熱する：食品は十分に加熱している。（特に肉類や卵類は注意が必要）
- ☐ 調理器具の清潔：料理で使ったまな板や包丁などの調理器具は、使用後にしっかり洗う。