



# もりもり しょくいく 食育だより



石見養護学校  
令和7年6月20日  
文責 窪田

6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は雨が降り、湿度が高くジメジメとしています。気温と湿度が高くなるこの時期に気をつけなければならないのが、「細菌性」の食中毒です。サルモネラ菌（鶏卵や食肉〈特に鶏肉〉、保菌しているペットからの感染もある）、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）に十分注意しましょう。食中毒を予防するためには、しっかりと加熱する、調理したら早めに食べる、冷蔵庫や冷凍庫で保管するなど、食品の管理に気をつけましょう。また、季節の変わり目は体力が落ちやすくなるため、よく食べ、よく眠り、体調管理に気をつけて元気に過ごすように心がけてください。



平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。「食育」と聞くと特別なことと思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の言葉かけも大事な食育です。おはしの持ち方、よく噛んで食べること、食事の前に手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

## 1. 自らの食について考える習慣



## 2. 食に感謝する心



## 3. 食に関するさまざまな知識



## 4. 食を選択する判断力

# 食中毒予防の3つのポイント

## ポイント 1

### 〇ばい菌をつけない！ (清潔・洗浄・手洗い)

- ・手洗い・手袋の着用
- ・清潔な調理器具を使用する
- ・器具を使い分ける



★肉や魚は専用の容器に入れましょう！雑菌が繁殖しやすくなります。

## ポイント 2

### 〇ばい菌を増やさない！ (低温管理・乾燥)

- ・適切な温度管理 (低温保存)
- ・買い物後は、すぐに冷蔵庫へ
- ・詰め込み過ぎない (冷蔵庫・冷凍庫)

冷蔵庫 10℃以下  
冷凍庫 -15℃以下

★作ったらずめに食べましょう。



## ポイント 3

### 〇加熱してばい菌をやっつける！ (加熱・洗浄)

- ・中心部まで十分加熱
- ・器具やふきん、スポンジの消毒

80℃～90℃  
90秒以上



★消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です。

## 「コラム」

食中毒菌に汚染された手指や包丁、まな板などの調理器具から生野菜や加熱調理済み食品に菌が移り、食品を汚染することがあります。

- ① 包丁・まな板は食材別・用途別に用意し使い分けましょう。
- ② 調理器具は使うたびに十分に洗浄・消毒しましょう。
- ③ 調理工程ごとに手洗いを徹底しましょう。

