



食育だより



2023年6月26日
福山市立蔵王小学校
栄養士 寺川能子

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。
日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

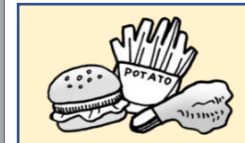
残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



6月は食育月間です

なぜ、今、食育を推し進めなければならないのでしょうか？

1



栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。

2



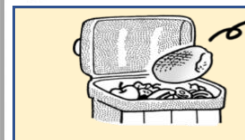
肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。

3



過度の痩身志向。「自分は太っている」と考える人が10代女性にも増えている。

4



食事や食べ物を大切にする心が欠けがちで、食品のむだや大量廃棄の問題が起こっている。

5



食品の流通経路が国内外に拡大・複雑化して食の安全性にかかわる問題も良く起きている。

6



食の海外への過度の依存、日本の食料自給率は40%台からなかなか増加しない。

7



伝統的な食文化がうしなわれつつあり、料理や食についての知識や知恵の伝承がうまく行われていない。

このような問題を解決するために、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を定め、毎年6月を「食育月間」にしました。この機会にぜひ日ごろの食生活をふり振り返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

