

食育だより

令和7(2025)年6月 No. 3
大阪市立大隅東小学校
(発行: 東淀川区栄養教職員)
保護者のみなさまへ

食中毒に気をつけましょう

6月は梅雨に入り、気温や湿度が高くなる時期です。気温や湿度が高くなると、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなどころに付着している可能性があります。そのため、石けんを使ってしっかり手洗いをするなどの予防対策が大切です。



【食中毒の症状】

細菌やウイルスが付着した食べ物を食べたり、食中毒菌が作った毒素の含まれた食べ物を食べたりすると以下のような症状がでます。

- ✓ 腹痛
- ✓ 嘔吐、吐き気
- ✓ 下痢、血便
- ✓ 発熱、倦怠感 など



子どもやお年寄り、抵抗力が弱っている方などは症状が重くなりやすいので十分に気をつけましょう。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、

・細菌を食べ物に「つけない」

・食べ物に付着した細菌を「増やさない」

・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



※ウイルスの場合は、ごくわずかな汚染でも食中毒を起こしてしまうため、調理場にウイルスを「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」ことも食中毒を予防するためには大切です。

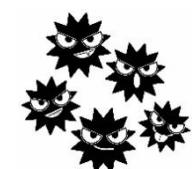
(厚生労働省ホームページより)

暑い時期はカビにも注意!

湿度と温度が高い季節は、カビが増えやすいので食べ物の扱いには十分気をつけましょう。

カビの特徴

・温度20~30°C、湿度80%以上で増殖しやすいが、冷蔵庫内(5°C程度)でも増える。



・パン、もち、ケーキなどでんぶんや糖分の多い食べ物に生えやすい。

カビは食べ物の味や匂いを変えてしまったり、腐らせたりします。洗ったり加熱したりしてもカビ毒が残っている可能性があるので、カビの生えた食べ物は食べないようにしましょう。 (食品安全委員会「食中毒を予防するには」より)