

しょくいく

食育だより

ほ ご し ゃ み な さ ま へ

れいわ 令和7(2025)年6月

おおさか 大阪市立 翼 小学校

しょくちゅうどく き

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。



しょくちゅうどく

食中毒になるとどうなるの？

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い下の症状がでます。

- ✓ 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。



ちゅうい あつ じ き 暑い時期はカビに注意！

しつど おんど たか きせつ ふ た もの あつか
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
じゅうぶん き 十分気をつけましょう。

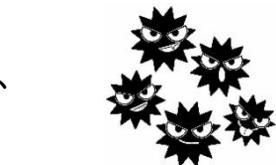
カビの特徴

おんど しつど いじょう ぞうしょく
・温度20~30°C、湿度80%以上で増殖しやすいが、
れいぞうこない ていど ふ
冷蔵庫内(5°C程度)でも増える

とうぶん おお た もの は
・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

た もの あじ にお か くさ あら
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
かねつ どく のこ かのうせい は た
り加熱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
もの た 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)



しょくちゅうどくよ ぼ う げんそく 食中毒予防の3原則

しょくちゅうどく げんいん さいきん た もの ふちゃく たいない しんにゅう
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
はっせい ことで発生します。

さいきん しょくちゅうどく よ ぼ う
細菌による食中毒を予防するためには、



さいきん た もの
・細菌を食べ物に「つけない」



た もの ふちゃく さいきん ふ
・食べ物に付着した細菌を「増やさない」



た もの ちようり き ぐ ふちゃく さいきん
・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ばあい おせん しょくちゅうどく お ちようりば
※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ので、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
よ ぼ う た もの ちようり き ぐ
とも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)