

しょくいく

食育だより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわねんがつ
令和7(2025)年6月

おおさかしりつつみしょうがつこう
大阪府立 箕 小学校

あつじき 暑い時期はカビに注意！

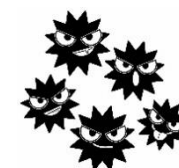
しつど おんど たか きせつ ふ た もの あつか
湿度と温度が高い季節は、カビが増えやすいので食べ物の扱いには
じゅうぶん き
十分気をつけましょう。

カビの特徴

おんど しつど いじょう ぞうしょく
・温度20～30℃、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℃程度)でも増える

・パン、もち、ケーキなどでんぷんやおお た もの は
とうぶん 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
り加熱してもカビ毒が残っている可能性があるため、カビの生えた食べ
か ね つ どく の こ か の う せ い は 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 き 食中毒に気をつけましょう

がつ つ ゆ はい きおん しつど たか じき きおん しつど たか
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、
さいきん しょくちゅうどく はっせい しょくちゅうどく げんいんきん め み
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、さまざまなところに付着している可能性があります。
そのため、せっ つか て あら
石けんを使ってしっかり手洗いをするなどの
よ ぼう たい さく たい せつ
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？

さいきん ふちゃく た もの た しょくちゅうどくきん つく
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
どくそ ふく た もの た い か しょうじょう
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



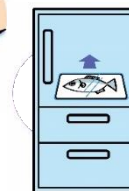
こ としよ ていこうりよく よわ かた しょうじょう おも
子どもやお年寄り、抵抗力が弱っている方などは症状が重くなりや
すいので十分に気をつけましょう。

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
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
とも予防するためには大切です。

こうせいろうどうしょう
(厚生労働省ホームページより)