

保護者向け食育情報

食育だより 6月

令和8(2026)年
大阪市立東中浜小学校
城東区栄養教職員

食中毒に気をつけよう



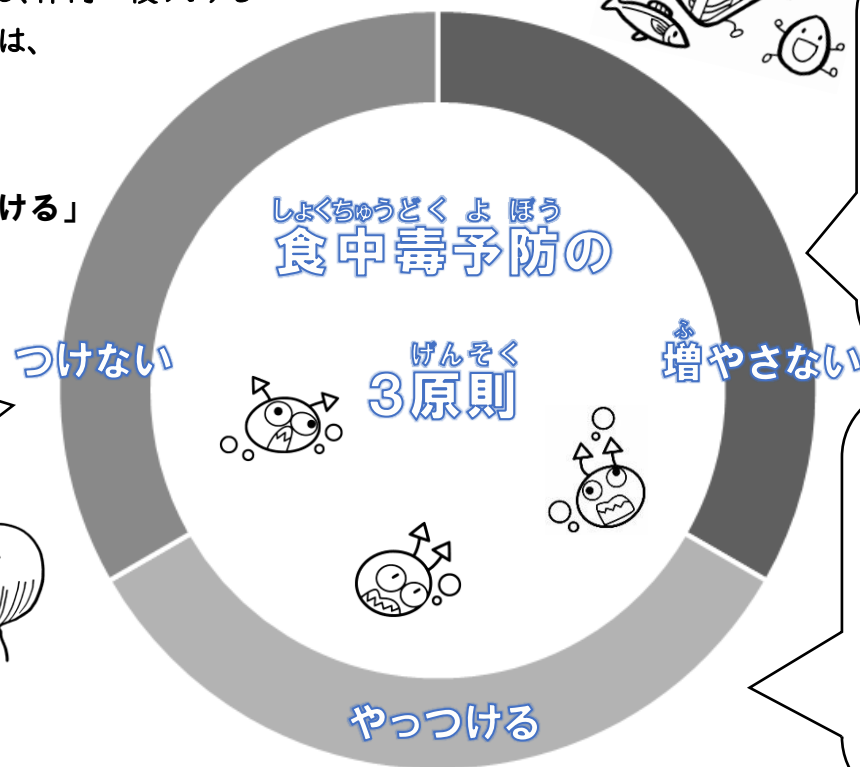
夏場(6月~8月)は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。
食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。
家庭での発生では症状が軽く、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかず、重症化することもあります。
家庭の食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

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、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

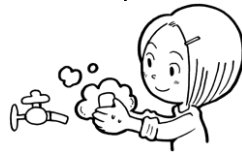
- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。



細菌を食べ物に「つけない」

- ・手洗いをする。(調理前や食事の前)
- ・調理の時、肉・魚などは、生で食べる食べものから離す。
- ・できあがった料理の盛り付けをする時は、清潔な器具、食器を使う。

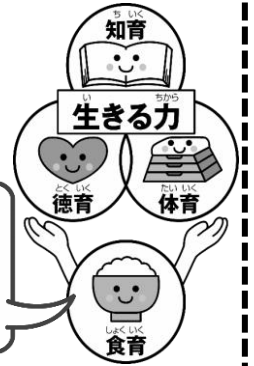


厚生労働省HP「食中毒」より

6月は食育月間です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活をめざして、できることからはじめてみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



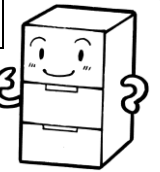
お弁当での食中毒に気をつけましょう

お弁当は調理から食べるまで時間があるため、菌の繁殖のリスクが高くなります。「加熱したおかずは、しっかり冷ましてから詰める」、「汁気の多いおかずは避ける」などが大切です。また、校外学習や食物アレルギー対応等で、学校にお弁当を持参する場合は、保冷剤を利用するようにしてください。



食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・購入した食品は、なるべく早く冷蔵庫等に入れる。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫-15℃以下が維持できるようにする)
- ・できあがった料理は、長時間室温で放置しない。
- ・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで行う。



食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・加熱は中心部までしっかり加熱する。(温度が75℃で1分以上)
- ・生の肉や魚を扱った包丁やまな板は、毎回きれいに洗って消毒する。
- ・残った食品を温め直す時も、十分に加熱する。(目安は75℃以上)

