

栄養ニュース

毎月19日は
「食育の日」です。

令和7(2025)年6月号 保護者のみなさまへ 大阪市立榎本小学校

梅雨も近づき、気温・湿度ともに高くなる時期になってきました。このような気候になると食中毒が起りやすくなります。安全に食事ができるように食品の扱いには気を付けていきましょう。

食中毒に気を付けましょう

食中毒といっても菌やウイルスによって原因食品や症状、発病までの時間が異なります。それぞれの違いを知り、食中毒を予防できるように心がけましょう。

ウェルシュ菌

土や水の中に幅広く生息している細菌です。肉類や魚介類を使ったカレーやシチュー、スープなど煮込み料理が原因となります。
【症状】腹痛や下痢
【発病まで】6~18時間

カンピロバクター

鶏・豚・牛などの「食肉」や加工品、特に「鶏肉」の汚染率が高く、飲用水が原因ともなります。
【症状】下痢や発熱
【発病まで】2~7日間
(平均 35 時間)

黄色ブドウ球菌

人や動物の傷口や手指・鼻咽喉などに分布している細菌です。おにぎりやサンドイッチなどを素手で扱う際には注意が必要です。
【症状】吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
【発病まで】30分~6時間

セレウス菌

「チャーハン」や「スパゲッティ」、「焼きそば」など、穀物を原料とする食品が原因となります。
【症状】吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
【発病まで】下痢型:8~16時間
嘔吐型:30分~6時間

サルモネラ菌

鶏卵や牛・豚・鶏などの「食肉」(特に鶏肉)が原因となりペットや河川、下水などにも分布しています。
【症状】悪心、嘔吐、腹痛、下痢、発熱
【発病まで】12~48時間

病原性大腸菌

生肉や井戸水、多種の食品が原因となります。
【症状】腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、頭痛、血便
【発病まで】12時間~8日
(平均5日前後)

食中毒を予防する3つのポイント

つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べものに付けないように、手洗いをしましょう。また、調理時には清潔な器具や食器を使用しましょう。



増やさない

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になります。購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れるなど、適切な方法で保存しましょう。



やっつける

細菌やウイルスは熱に弱い種類が多いです。肉や魚は十分に加熱しましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤で洗ってから、除菌・漂白をしましょう。



学校給食でも気をつけています

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な調理室、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

当日調理

前日調理は行わず、当日に調理場で調理し、生で食用する果物以外は加熱処理を行ったものを提供しています。



手袋の着用

加熱終了後の食品は、素手で触らないようにしています。



温度確認

加熱処理をする食品については中心部が75℃1分間以上(ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85℃90秒間以上)まで加熱されていることを確認しています。



手洗い・消毒

作業前は、爪ブラシを使って爪の間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをし、アルコール消毒も行います。



二次汚染防止

食肉類や魚介類、卵は専用の容器や調理器具を使用し、二次汚染を防止しています。



6月は給食月間・毎月19日は食育の日です。

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることであります。学校教育では、食育の中心となる給食のほか、教科学習などとも関連させて、食育に取り組んでいます。

食育の6つの目標

★食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



★心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。



★食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。



★感謝の心

食べものを大切にし、食料の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。



★社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。



★食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

