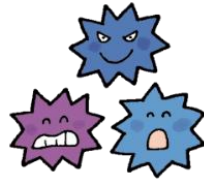


# 食育 通信

令和8(2026)年6月  
大阪市立清水丘小学校  
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

## 食中毒に気をつけましょう




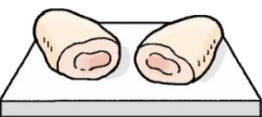


近年、気温の高い日が増え、暑さが年々厳しくなっています。この時期に特に気をつけたいのが食中毒です。さらに、これから迎える梅雨の時期は、湿度が高く、食中毒を引き起こす細菌やウイルスが活発に働くようになります。ご家庭でも食品の取り扱いに注意し、食中毒に気をつけましょう。

### どうして食中毒が起こるの？



食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

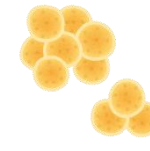
### 【食中毒が発生する主な原因】

 <p>傷がある手で調理する</p>	 <p>肉・鶏卵の不十分な加熱</p>
 <p>料理を室温で長時間放置する</p>	 <p>ウイルスに汚染された、カキやアサリなどの二枚貝</p>

## 夏に多い食中毒

### カンピロバクター

原因食品：食肉(特に鶏肉)  
予防：食肉を十分に加熱する。  
生肉が触れた器具を洗浄・消毒する。



### 黄色ブドウ球菌

原因：手指の傷  
予防：傷・顔などを触った手で調理しない。  
手洗いを徹底する。

### ウェルシュ菌

原因食物：カレーや煮物  
予防：加熱した食品を室温放置せず、調理後は粗熱を取って、冷蔵庫に保存する。



### サルモネラ菌

原因食物：鶏卵  
予防：卵の割り置き、室温放置をしない。

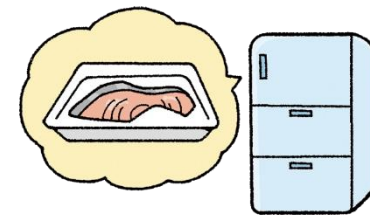
## 食中毒予防の3つの原則

### ① つけない



調理をする前に、石けんで手を洗いましょう。生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗浄し、続けて生食用の食品を切るのは避けましょう。用途別に使い分けると、安全です。

### ② 増やさない



食材の購入後は、速やかに冷蔵庫に入れましょう。適切な温度を保つために詰めすぎに注意しましょう。目安は7割です。

### ③ やっつける



多くの細菌やウイルスは加熱により死滅します。調理ではしっかり火を通しましょう。包丁、まな板などは洗剤で洗ったあと、熱湯をかけることで消毒効果があります。