



食育だより 6月

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6/4~6/10

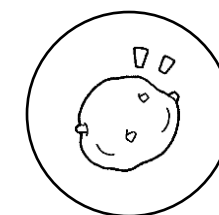
みなさんは、よくかんで食事をしてしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。
また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



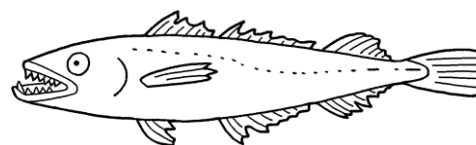
じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。



ホキってどんな魚？



白身のやわらかい魚で、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエルなどでおいしく食べることができ、フィッシュバーガーにも使われています。