

食育だより



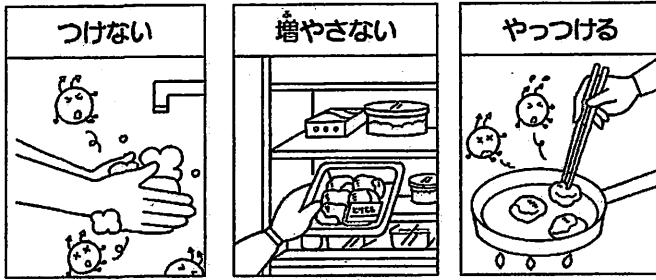
毎月19日は食育の日
佐世保市立 江迎小学校
学校栄養職員 石本 葉和

賛陽北部もついに6月17日に梅雨入りし、気温も湿度も高くなってきました。気温や湿度が高くなると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌や湿度などの条件がそろって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。食中毒の予防を徹底して行いましょう。

食中毒になるとどうなるの？

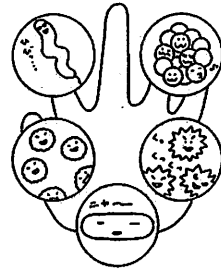
食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



細菌もウイルスも目には見えない

わたしたちの手は、いろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

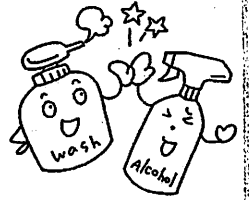


こんな時は手を洗いましょう








Q. アルコール消毒すれば、手洗いをする必要はない？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒を合わせて行うとより効果的です。



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。白頃から食中毒予防を心がけましょう。

<h3>① 食品の購入</h3> <p>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。</p> 	<h3>② 家庭での保存</h3> <p>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。</p> 
<h3>③ 下準備</h3> <p>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分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。</p> 	<h3>④ 調理</h3> <p>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。</p> 
<h3>⑤ 食事</h3> <p>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。</p> 	<h3>⑥ 残った食品</h3> <p>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。</p> 