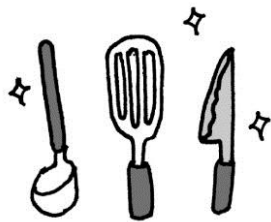


## 今月の食育講話 食事や身の回りの衛生について考えよう

今月の食育講話のテーマは、「食事や身の回りの衛生について考えよう」です。本州は、少しずつ梅雨入りし始めましたね。小笠原には梅雨はありませんが、年間を通して高温多湿であるため、食中毒には1年中気をつけなくてはなりません。食事の衛生について、考えてみましょう！

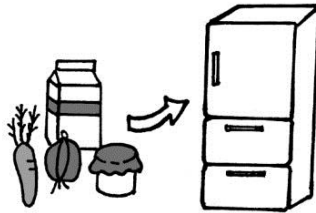
### 食中毒予防 3カ条！！

#### ①つけない



手・調理器具・材料をよく洗う

#### ②ふやさない



早めに食べるか、冷蔵庫へ

#### ③やっつける



調理時にきちんと火を通す。

中心部の温度 75℃で1分以上加熱

### 毎日のお弁当にも、注意！

毎日食べるお弁当にも、注意が必要です。今月の「自分で作るお弁当の日」にも、食中毒予防も意識して作ってみましょう。

階段下の茶色の冷蔵庫は、自由に使って良いものです。サラダや果物・デザートなどの傷みやすいものは、入れておくといでしょう。

また、家に帰ったら水筒やお弁当箱はすぐに洗うと良いですね。

#### 傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き



- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう



しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのをおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

### 食中毒の原因となる菌・食品

- ①サルモネラ菌…十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因。  
(生卵・オムレツ・牛肉のたたき、レバ刺し)
- ②黄色ブドウ球菌…ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌。傷などを触った手で食べ物を触るなど、加熱後に手作業する食べ物が原因。(おにぎり・お弁当等)
- ③腸炎ピブリオ菌…生の魚や貝などが原因。(刺身・寿司)
- ④カンピロクター…十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や飲料水、生野菜などが原因。
- ⑤腸管出血性大腸菌(O157など)…十分に加熱されていない肉や生野菜が原因。
- ⑥ノロウイルス…牡蠣などの二枚貝、ウイルスに汚染された水など

次回の「お弁当の日」は、  
**6月12日(火)**です。  
**縦割り弁当になります！**  
入港日は、**8日(金)**です。

雑誌「健康教室6月号」、「健 6月号」参照  
農林水産省HP「子どもの食育」  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/kodomo\\_navi/featured/afp1.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/kodomo_navi/featured/afp1.html)