

6月 食育だより

2026年(令和8年)6月
毎月19日は食育の日
八尾市立龍華中学校

-6月の食育テーマ：食中毒に気をつけよう-

食中毒は、年間を通して発生していますが、湿度や気温が高くなる6～9月は細菌が繁殖しやすくなるため、細菌性の食中毒が増加する傾向にあります。

どうして起こる？ 食中毒

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。



◆食中毒が発生するおもな原因◆

傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝

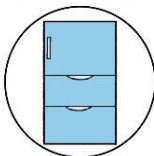


食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、食材の中心部までしっかりと加熱することが重要です。

食中毒予防の基本

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

