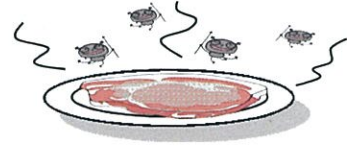


食育だより

2017年

6月

食中毒を予防しましょう！



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか？そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生します。

これから気温や湿度が上がり、食中毒が起こりやすくなります。次の3原則を守り食中毒予防に努めましょう。

《食中毒予防の三原則》



2回手洗いが
おすすめです！

1. 付けない

手には様々な菌が付着しています。食卓につく前やトイレに行った後は手洗いをしっかりしましょう。

2. 増やさない

高温多湿の環境では菌が増えやすくなります。食材は低温で保存しましょう。調理した料理を早めに食べることも大切です。

3. やっつける

食中毒を起こす菌の多くは熱に弱い性質があります。食材は十分に加熱をして菌をやっつけましょう。また、からだが弱っていると食中毒にかかりやすくなってしまいます。バランスの良い食事でも元々なからだを作っておきましょう。

参考 政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/>

毎年6月は「食育月間」

～ 毎月19日は「食育の日」～

平成17年（2005年）6月に成立した「食育基本法」を踏まえ、政府が決定した「食育推進基本計画」により毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践する力を育むことです。食べることは生涯にわたり続く基本的な営みですから、お子さんはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

