

きょうわ 食育だより

平成29年6月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

6月は食育推進月間です

共和町食育推進計画では

『食』に関する意識改革「地産地消の推進」を2つの柱として、

*おいしく食べよう

*規則正しい生活リズムを身につけよう

*ふるさとの『食』を大切にしよう

*『食』への関心や理解を高めよう

を目標としています。

さらに平成26年度からの「第2次食育推進計画」では、

「早寝・早起き・朝ごはん（朝食の欠食防止）」

「家族そろって、いただきます（孤食の防止）」を重点として取り組んでいます。



きょうわ 旬のカレンダー

「地産地消の推進」として、共和町の旬のカレンダーを作成しました。旬のものを旬の時期に味わうことができるよう、給食で6月から11月の間に月1度程度旬の食材を使ったことになってるので、楽しみにしていただいね。

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アスパラ	→					
いちご	→					
メロン	→	→	→	→		
西瓜	→	→	→	→		
ジャガイモ			→	→	→	→
とうきび			→			
南瓜				→	→	→
長いも					→	→
米					→	→
小麦					→	→
長ネギ				→	→	→

食中毒に気をつけよう！

どうして食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまで、時には命にもかかわるとも怖い病気です。

細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月頃、ウイルスによる食中毒は冬に流行します。



原因となる主な細菌とウイルス

サルモネラ菌	十分に加熱していない卵・肉・魚	吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など
黄色ブドウ球菌	ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌	吐き気、腹痛など
腸炎ビブリオ菌	生の魚介類	激しい下痢、腹痛など
カンピロバクター	十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）、飲料水、生野菜	下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛など
腸管出血性大腸菌 (O157、O111 など)	十分に加熱されていない肉、生野菜	激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢など
ノロウイルス	カキなどの二枚貝、ウイルスに汚染された水道水や井戸水	吐き気、ひどい下痢、腹痛など

食中毒を予防するには

「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒を起こす細菌やウイルスが食品についてしまったかどうかは、見ただけではわからないし、味やおいもわかりません。食中毒をふせぐためには、原因となる細菌やウイルスを「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが大事です。

★つけない

手や洗える食べ物はしっかり洗い、まな板、包丁、食器もきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。

★増やさない

細菌やウイルスは時間とともに増えてきます。生ものや作った料理は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。

★やっつける

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。食材の中心まで熱がとおるよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。

手を洗いましょう

手洗いは、食中毒を予防するための基本です。食中毒は一年をとおして発生するので、ごはんやおやつを食べる前には必ず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い、十分すすぎましょう。