

食育だより 6月

〈6月の目標〉
元気な体を作ろう

6月に入ると「梅雨」がやっています。梅雨の時期は、湿度が高くなり、食中毒等に注意が必要です。
衛生管理に気をつけながら食事を楽しみましょう。



食中毒を予防しよう

梅雨の時期に増える食中毒



食中毒の原因食品、主な症状、
潜伏期間は、さまざまです。
特徴を知り、予防しましょう。



名称	カンピロバクター	黄色ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	空気にされされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。	熱や乾燥に強く、酸性やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気の少ないところを好む。大量の食材を調理するとき起こりやすい。
原因食品	鶏肉（刺身、半生製品）、牛生レバー、加熱不足の鶏肉など	おにぎり、弁当箱、菓子類など	肉類や魚介類を使ったたんぱく質食品など
主な症状	下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	嘔吐 症状は通常24時間以内に改善する	腹痛、下痢、吐き気
潜伏期間	2～5日間	0.5～6時間	6～18時間



食育の授業を実施しました

5/16(木) 高等部2.3年生で「食生活を考えよう」という授業を実施しました。五大栄養素の働きを知り、自分の食生活を振り返ることができました。積極的に発表する生徒が多く、学習した内容を今後の食生活に活かしてほしいです。



忙しい朝に！簡単朝ごはんレシピ

ツナコーンチーズトースト（1人分）

材料・食パン・・・1枚・コーン、ツナ・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1 カレー粉・・・小さじ1/8
とろけるチーズ・・・大さじ1 乾燥パセリ・・・少々

作り方

- ①マヨネーズとカレー粉を混ぜてツナとコーンを加える。
- ②パンに①を塗り、とろけるチーズをのせて焼く。
- ③焼きあがったら乾燥パセリを散らす。



食育コラム②

しっかり噛んで食べていますか？

6月4日(火)は、「虫歯予防デー」です。
食べる時にしっかり噛んで食べていますか？
噛まずに食べると消化不良を起こしたり、食べ物がのどに詰まってしまう危険があります。
よく噛むことで「肥満予防」「虫歯予防」「がん予防」「味覚発達」などさまざまな体に良い効果があります。
「ひとくち30回もぐもぐ」を目標にご家庭でも噛むことを意識してみましょう。



※簡単朝ごはんレシピ、食育コラムは、毎月掲載します。切り取ってご活用下さい。

