

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。



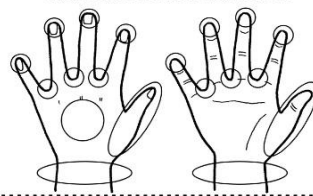
食中毒を予防しよう



予防の基本は、手洗いです。
石けんをしっかり泡立てて指の間、手首まで洗いましょう。



てあら
手洗いで
あら
洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

梅雨の時期に増える食中毒

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	空気にさら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に起こりやすい。
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。

6月 は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



