



食育だより

半田市立乙川中学校
平成28年6月17日

毎月19日は食育の日!

食中毒に注意!



食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年中発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わるため、日ごろから予防に努めましょう。

(食中毒予防の3原則) 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- ・指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- ・水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱しましょう。

- ・汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存



- ・調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



- ・中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



飲みかけのペットボトルには、細菌がたくさん潜んでいます。長時間放置して菌が繁殖した飲み物を飲んで体調を崩した例もあるようです。

ペットボトルを開けたら早めに飲みきり、飲みきれない場合はコップなどに移し替えて飲むようにしましょう。

ペットボトル飲料の場合は、菌をつけない・増やさない工夫をして、「おいしいお付き合い」をしていきましょう。



家族そろって食卓を囲みませんか？ ♡♡♡♡♡



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べていると言われています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしてみませんか。子どもころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

作ってみよう！ 今月のおすすめレシピ☆

『豚キムチ丼』

【材料・2人分】

- 豚肉・・・・・・・・・・120g
- ピーマン・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・1／2個
- キムチ・・・・・・・・100g
- ごま油・・・・・・・・少々
- さとう・・・・・・・・小さじ1／2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ごはん・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① ピーマンは細めの乱切り、玉ねぎは5mmのスライス、豚肉は一口大に切っておく。
- ② フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたらピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ キムチを加えさっと炒めたら、さとうとしょうゆで味をととのえる。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けてできあがり！
☆温泉たまごをのせてもおいしいです。



ごはんがすすむスタミナ丼！
暑い夏にぴったりの料理です。
野菜は、他に白菜やにんじんなどを使っても良いです。