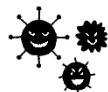


# 6月 給食だより



令和5年5月31日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金栄 晃弘  
栄養士 須田 沙織



## 食中毒を予防しよう!



6月になり、もうすぐ梅雨がやってきます。気温も湿度も高い状況下では、食中毒の原因となる細菌の働きも活発になり、食中毒が発生しやすくなります。基本の手洗いをしっかり行い、食品の扱いに気を付けていきましょう。



### 【サルモネラ菌】

肉(牛・豚・鶏)や卵、その加工品

★熱に弱い菌。  
生食を避けて、よく加熱する。



### 【黄色ブドウ球菌】

おにぎり、サンドイッチなど

★手指の傷からおこりやすい。  
傷があるときは手袋などをする。  
よく手洗いをする。

### 【セレウス菌】

室温に長時間放置した

チャーハンなどの混ぜご飯や麺類

★室温に放置しない。低温で保存する。



### 【カンピロバクター菌】

肉(特に鶏肉)、水、ペットの糞

★肉類は十分に加熱し、鶏肉は生で食べない。よく手洗いをする。



### 【ウェルシュ菌】

カレーやシチューなどの加熱調理品

★酸素がないところで増殖する菌。  
作ったら早めに食べたり、短時間冷却を心がける。



### 【腸炎ビブリオ菌】

魚介類(特に生食)

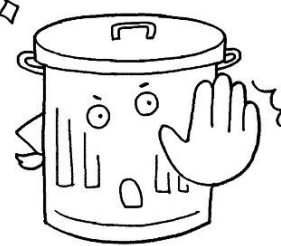
★塩分を好む菌。4度以下の保管・真水で洗うことで増殖を抑制できるため、よく洗って低温を維持し、加熱する。



日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



## 減らそう! 食品ロス



## 自分でできる! 家族と取り組む! 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



## Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの?



A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限(安全に食べられる期限)とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

毎年6月は「食育月間」、  
毎月19日は「食育の日」です。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

