

みくらし 食育だより

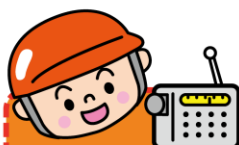
～毎月19日は 食育の日～

令和6年度 9月号
豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



しよくりょうひん

食料品

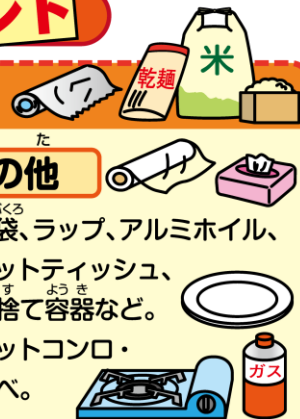
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



2年生が生活科で夏野菜を育てました！おいしそうな野菜をたくさん収穫できましたね。

がんばって育てた野菜の味はどうか？



食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることで、細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、**しっかり手を洗うことが基本です！**



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。



つけない ● せっけんを使って、正しく手を洗う。 ● 清潔な調理器具を使う。 ● 野菜や果物は流水でよく洗う。 ● おにぎりはラップを使って握る。	増やさない ● 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ● カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ● お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。	やっつける ● 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。 ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。 中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上
持ち込まない ● 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。	ひろげない ● 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ● 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。	

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。

