



7月食育だより

令和7年7月号
大府市教育委員会

ふせ しょうちゅうどく かてい 防ごう！食中毒 家庭でできることは？

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルスです。このうち、細菌の多くは湿気を好むため、気温と湿度が高くなる夏場には細菌による食中毒が増加します。食中毒は、飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生しています。防ぐために家庭でできることを下の表にまとめました。

◎6つのポイント※をチェック！ ※政府広報オンライン 食中毒予防の原則と6つのポイントを加工して作成

買い物	□食品表示(保存方法や消費期限)を確認する。 □肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買い、早めに帰る。 □肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。	
保存	□冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰り後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。 □肉、魚、卵などを取り扱うときは、その前後に必ず手を洗う。 □冷気の循環が悪くなるため、冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。	
下準備	□調理前や肉、魚、卵などを触った後は石けんでしっかりと手を洗う。 □野菜、果物などの食材は流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)。 □肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるものや調理済のものにかからないようにする。 □冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける(細菌が増える恐れあり)。 □ふきんやタオル、調理器具は、熱湯消毒や台所用漂白剤などを使用して清潔に保つ。(安全のため、包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用など、使い分けるとよい)	
調理	□肉や魚は十分に加熱する。 □保存しておいた料理は全体を十分に加熱する。 中心部を75℃で1分以上 (加熱しても死なない細菌もあるので、調理後早めに小分けして冷蔵や冷凍するとよい)	
食事	□石けんでしっかりと手を洗う。 □清潔な食器を使う(肉や魚の調理に使った器具でそのまま食事をしない)。 □作った料理は、長時間、室温に放置しない。	
食品残った	□手を洗い清潔な容器に保存する。 □何日も保存したものやおかしいと思ったものは、思いきって捨てる。(細菌は目に見えないので、味やにおい、見た目ではわからないことがある)	

めざせ適塩！一口メモ

1日にとる食塩の量を意識しよう

食塩相当量の基準値 (g/日)

※日本人の食事摂取基準(2025年版)から抜粋

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳
男性	4.5	5.0	6.0	7.0未満	7.5未満			
女性	未満	未満	未満	6.5未満				

適塩を意識することで、生活習慣病(高血圧・慢性腎臓病等)の予防につながります。ご家族で意識して、望ましい食習慣を身に付けていきましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。