



# 食育だより

令和8年度6月  
鹿屋市立北部学校給食センター

## 6月は「食育月間」です

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

まずは、「食」に興味を持ってほしい!

### お手伝い 自分にできることを探そう

家事には、さまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

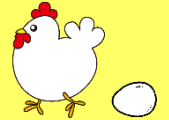
献立を考える 	買い物 	下ごしらえ 	調理の手伝い 
ごはんをよそう 	配ぜん 	お茶を入れる 	食器洗い 

## 食中毒が増える時期です

おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

### ◆サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに!



### ◆カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

### ◆ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように!



### ◆腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



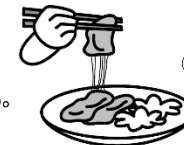
## 食中毒予防の基本は手洗いです!

### 食中毒撃退!クイズ

Q 食中毒の多くはとても小さな生物「細菌」や「ウイルス」などによって起こりますが、見分ける方法として正しいのはどれでしょう?



①味を確かめてみる。



②糸が引くかどうか確認する。



③詳しい検査をする。

こたえ

③:細菌やウイルスは目に見えないほど小さく、見た目の変化だけでは食中毒は確かめられません。