

7月食育だより

令和7年度
愛知県立豊川特別支援学校

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こる事です。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



<p>調理のポイント</p>	<p>手をきれいに洗う</p>	<p>肉以外の食材はよく洗う</p>	<p>おかずは中心部までしっかり加熱する</p> <p>75℃ 5分以上</p>	<p>作り置きのおかずも再加熱する</p>
<p>詰めるときのポイント</p>	<p>汁気や水分をよく切る</p>	<p>仕切りやカップを利用する</p>	<p>ごはん、おかずは冷ましてから詰める</p>	<p>なるべくすき間なく詰める</p>
<p>保存のポイント</p>	<p>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる</p>		<p>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する</p>	

夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?

- ① 土の上
- ② 土の中
- ③ 水の中

Q2 次のうち、オクラの花はどれ?

- ①
- ②
- ③