

食べ物の安全な加熱方法を知ろう！

夏から秋の暑い時期は、特に食中毒が多い季節。

でも、食中毒の原因になるほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食べ物をきちんと加熱することで食中毒は防げます。安全な加熱方法を知って、家やキャンプでの食事をおいしく楽しもう！

●目安は75℃、1分以上！

食中毒を防ぐには、細菌やウイルスをやっつけることが大切。特に肉、魚、卵、貝などは中までしっかり火が通る

ように加熱しよう。

目安は75℃で

1分以上

だよ！



火を使うときには、
かならず大人と
いっしょにやろう！

暑さや風邪などで体が弱っている時には、特に注意しようね！



子どもやお年寄りほど、食中毒になりやすいから気をつけよう！

●カレーやシチューは温めなおしにも注意！

残ったカレーやシチューなどを温めなおして食べる時は、かきまぜながらポコポコと沸とうするまで加熱しよう。もちろん、それまでは冷蔵庫や涼しい所にしまっておこうね！



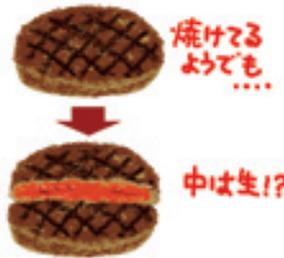
●肉は中が茶色くなるまで！

焼肉やハンバーグ、みんな大好きだね。

でも、表面がこげていても

中がまだ赤かったら注意しよう。

中が茶色くなるまでしっかり焼こう！



『食中毒ってなに?』

食べたものが原因で、お腹が痛くなったり、吐いたり下痢をしたり、熱が出たりするなど、体の具合が悪くなることです。ひどい時は死んでしまうことも！いちばん多いのが食べ物についての細菌やウイルスによる食中毒。加熱以外にも手や調理器具などをよく洗う、食べ物を冷蔵庫などに保管することなどで防げます。

参考:小中学生のための食品衛生教育教材「5つの鍵で学ぶ子ども食べ物安全教室」(国立保健医療科学院疫学部・編)
▷<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/who5key.html>

ちょっと食休み

食でつなげる親子の絆

夏野菜カレー、かぼちゃグラタン、鶏つくね、沢煮碗、ラトトウイユ、チリコンカーン…。ネットで検索した、最近の学校給食人気メニューの一例です。全国各地でも、エスニックあり、地産地消あり、伝統食ありと、実に多種多様。栄養士さんたちの努力がうかがえます。人気メニューと言えば、鯨の竜田揚げや揚げパンなどしか思い浮かばない世代には、ちょっと驚きですね。

思えば、結構知らない、子どもたちの家庭外での食生活。どんな物を、どんな雰囲気ですべているのか、マナーはどうなのか、好き嫌いを言っているのか。そんなことを知ることで、家の外での子どもの姿も、もっと見えてくるのかも知れません。

ちょうど、夏休みの季節です。小中学生のお子さんがいらっしゃるご家庭なら、給食などの話題をきっかけに、親子でいろいろ話してみたいかがでしょう？「食」

には、そうしたコミュニケーションを深くする力があると思います。

もちろん、その際は、食の安全についての話もお忘れなきよう、お願いいたします！

