



# 食育だより



2022.5.31 若草中学校健康指導部

## 6月13～17日は地産地消週間！

毎年、6月15日の栃木県民の日のある週は、地産地消週間として、地元の食べ物をたくさん使っています。そして、今年も15日には、与一君ランチの登場です。栃木県産、大田原市産の食材をたくさん使っている献立です。ふるさと栃木の味をたっぷり味わいましょう。

### 地産地消の良いところ

採れたてで新鮮なまま食べられるため、栄養豊富です。

**新鮮**

生産者が分かり、信頼と安心が生まれます。

**安心**

生産地と消費地が近く、輸送距離が短くなり、環境保全に貢献できます。

**環境**

栃木県産？  
ニュージーランド産？



そのほかにも、地元のものを購入することで、地域の農業を応援することができます。あなたが何を選ぶかで、変わることがあります。地産地消について考えてみましょう。

### 暖かくなってきました。そんな季節に注意したいのが **食中毒**

夏場は、細菌性の食中毒が多く発生します。細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

#### 食中毒菌はこんなところにいる！

#### セレウス菌



おにぎり



麺類

#### サルモネラ



鶏肉



たまご

#### 黄色ブドウ球菌

手指の傷



鼻の中



これらの食中毒は、原因となる**3つの要素**に気をつければ防ぐことができます。

- ①つけない・・・ 食品に菌が付く原因は、**手で直接食品をさわる**ことや、生の肉や魚で使った器具からの汚染です。
- ②ふやさない・・・ 細菌の多くは、「**高温多湿**」で活発になります。常温を避け、食品をなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。
- ③やっつける・・・ ほとんどの菌は、**加熱**によって死滅します。特に、肉・魚・卵料理などはよく加熱しましょう。

①～③を食中毒予防の3原則と言います。原則に則って、食中毒を予防しましょう。