

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和8年度

5月号

5月食育目標

普通科・総合ビジネス科

：食事の衛生について気をつけましょう

就業技術科

：食事の衛生について考えましょう



食中毒予防の3つのポイント

食中毒は、多くの場合、原因となる細菌やウイルスがついた物を食べたり飲んだりすることで発症します。食中毒を起こすと吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状があらわれます。食中毒を起こす細菌などが食べ物についても、味やおいの変化では分からないものが多いので、日ごろから予防に努めることが大切です。

1 菌をつけない



手や洗える食べ物はしっかり洗う。買い物の時や保存の時に、生肉・鮮魚・生卵はしっかり包むなどして、ほかの食べ物にふれないようにしましょう。

2 菌を増やさない



持ち帰った食べ物はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れて保存しましょう。作った料理は、なるべく早く食べきましょう。

3 菌をやっつける



料理はしっかり火を通し、生焼けに注意しましょう。食中毒を起こす細菌は、熱に弱い性質をもっています。

免疫力アップ!腸内環境を整えよう!

免疫細胞の7割は腸内に存在します。

① ~④を食事に取り入れることを心がけましょう!

① たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)

・免疫抗体を作る材料になる



② 食物繊維(野菜類、きのこ類、豆類、いも類など)

・善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善してくれる

・血糖値の上昇を緩やかにする

・便秘の予防



③ 発酵食品(酢・ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズ・みそなど)

・善玉菌を増やす



④ ビタミンC

(ピーマン・トマト・ブロッコリー・いちご・キウイフルーツなど)

・免疫力を低下させる要因のストレスに対抗する



☆正しく手洗いをしましょう!

手洗いの時に、水だけで洗っている人はいませんか? 水だけでは、目に見える汚れは落ちても、菌はたくさん手に残っています。石けんを使うことで汚れも落ちやすく、菌の数も減ります。石けんをよく泡立てて、しっかり手を洗いましょう。

こんな洗い方ではきれいにならないよ



このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。