



進徳女子高等学校 食育デザイン科

毎年 6 月は食育月間、毎月 19 日は食育の日です。

私たちは、食べるものを意識して、より豊かな食生活を送りたいですね。

さて、6 月 24 日、25 日は文化祭です。25 日は、多くのクラス、各部活動の有志が食のイベントを行います。季節的にも食中毒が発生しやすく、衛生面で細心の注意が必要です。よく手を洗う、食品を適切な場所に保管する、加熱するものはしっかり火を通す、など基本的なことをしっかり守りましょう。

食中毒予防の 3 原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスなどが食べ物に付着し、体内に入ることによって発生します。食中毒を防ぐために、細菌やウイルスなどを食べ物に「つけない」、食べ物に付着したら「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という 3 つを意識しましょう。

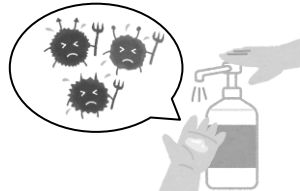
1. 手を洗って細菌やウイルスを「つけない」

手にはさまざまな細菌やウイルスが付着しています。食中毒の原因菌が食品につかないように、必ず手を洗いましょう。また、手に傷がある場合や、下痢や発熱がある場合は、調理を控えるようにしましょう。

まな板を肉や魚などと野菜などで使い分けすることも、細菌をつけないためのポイントです。

<手を洗うタイミング>

- ①調理を始める前
- ②生の肉や魚・卵などを扱う前後
- ③お金に触れた後
- ④トイレに行ったり、髪に触れたりした後



手洗い後に消毒用アルコールを使用すると、さらに効果的！

2. 低温で保存して「増やさない」

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。食品に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。しかし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるようにしましょう。

3. 加熱処理をして「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。そのため、肉や魚はもちろん、野菜などでもできるだけ加熱して食べましょう。

給食施設では、中心部が 75℃で 1 分以上（2 枚貝などノロウイルス汚染のおそれのある食品は 85～90℃で 1 分半以上）加熱することが薦められています。



(参考：厚生労働省、大量調理施設衛生管理マニュアル)

<お弁当の食中毒防止のポイント>

1. しっかり加熱する。

料理は中心まで、しっかり加熱しましょう。また、手には細菌やウイルスがたくさんついています。おにぎりを握るときには、ビニール手袋やラップを利用すると、衛生的です。

2. お弁当箱に詰める前に水気を切る。

お弁当に水分は大敵です！水分が多いと細菌が増える恐れがあるので、おかずの水気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。また、ごはんやおかずはよく冷ましてから蓋をしましょう。

3. 涼しいところで保管する。

なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。暑い時期や長時間持ち歩くときには保冷剤を使いましょう。凍らせた一口ゼリーをお弁当箱に入れることも、おすすめです。

(参考：農林水産省、さらば食中毒！お弁当づくりの知恵)



今年の藤花 108 年祭のお弁当コンテストは、「おいしーんよ！特別な人に贈るお弁当」がテーマです。日頃なかなか素直に表現できない「ありがとう」「大好き」という気持ちが表現されたお弁当が、今年も集まりました。展示を見て、自分のお弁当づくりの参考にしましょう。

料理コンテスト参加者募集中！

コンテスト名	主催	内容	校内締め切り日
ご当地！ 絶品つまもん甲子園	農林水産省 全国食の甲子園協会	若者が食べたくなる絶品グルメ	7月1日(金)
食の縁結び甲子園	島根県教育委員会・島根県	①調理部門 地域を元気にする“お米を使った縁結びランチ” ②プレゼンテーション部門 料理に込めた縁結びの思いやレシビのプレゼンテーション	7月20日(水)
お弁当献立コンテスト	広島文化学園短期大学	ひとり暮らしの高齢者に配布するお弁当の献立とお弁当に添えるメッセージカード	7月20日(水)
高校生パティシエ選手権	穴吹調理製菓専門学校	2人1組で応募 テーマ:バースデーケーキ	7月20日(水)
食Withレシビ甲子園	読売新聞社	食を通して、家族を笑顔に健康、笑顔の朝ごはん	9月16日(金)
全国高校生料理コンクール	全国高等学校家庭クラブ連盟	みんなの笑顔がひろがる私の自慢料理 (小麦粉と身近な食材を使って作る私のアイデア料理)	9月20日(火)

※特別校舎2階調理準備室前に各種コンテストの応募用紙を置いています。

