かすが「食育だより」第１７号

令和７年３月発行
春日市教育委員会

健康的な食事について【食中毒を予防しよう！】

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べて、からだの中に入ることによって、おなかが痛くなったり、下痢や吐き気、熱が出たりするなどの症状を起こすことです。１年間を通してたくさんの人が食中毒になっていますが、飲食店などのお店だけでなく、**家庭でも多く発生しています**。冬から春にかけては**ノロウイルス**に注意が必要です。

毎日のごはんを安全においしく食べるために、正しい知識を身につけ、食中毒から身を守りましょう。

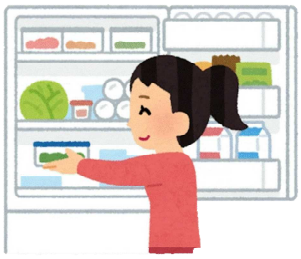
食中毒予防の３つのルール

①つけない

・料理や食事をする前、生の肉や魚介類、卵をさわったあとは、**ていねいに石けんを使って手洗いをしましょう。**
・生の肉や魚介類に使った包丁やまな板は使い回さないようにしましょう。
・野菜や果物は**蛇口からでる水**でしっかり洗いましょう。
・ペットが食品や食器に触れないように注意しましょう。

②ふやさない

・家庭で作った料理、テイクアウトや出前料理などは**早いうちに**食べるようにしましょう。すぐに食べない時は**冷蔵庫に入れて低い温度で保存**し、**しっかりと温め直して**から食べましょう。



③やっつける

・卵、肉、魚介類などを料理をするときは、**中までしっかり火を通しましょう。**
・調理器具は**洗剤で**しっかりと洗い、スポンジやたわしも定期的に**消毒**をしたり、**取り替える**ようにしましょう。

知ってますか？郷土料理！

福岡の郷土料理　「ふなやき」

筑後地域に古くから伝わる小麦粉を使ったおやつです。小麦粉と水を混ぜ、丸く薄く焼いた物に、黒砂糖や高菜漬けなどを挟むなど、地域や家庭によってさまざまな食べ方があります。ふなやきの「ふな」は舟のことで、底の曲がったきな鉄鍋で生地を焼き、半分に折ると舟のようなかたちをしていることが由来ともいわれています。

五大栄養素をバランスよく食べて、健康な体を維持(いじ)しよう！

学校給食の栄養価（食事内容）は、成長期にある児童生徒の健康増進と体位向上のために考えられています。そのため学校給食の献立は、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスの取れた食事になるように工夫しています。

五大栄養素が不足すると、だるさや疲れを感じやすくなり、集中力が保てなくなったり、免疫力が低下したりします。
健康な体を維持するために、これらの栄養素をバランスよく食べましょう！

小学校給食

中学校給食

五大栄養素ってどんなもの？

炭水化物

・**主な役割**：エネルギー源
・**特徴**：体を動かすためのエネルギーを供給し、不足すると疲れやすくなる。

ご飯、パン、麺類、いも類、果実など

脂質(ししつ)

・**主な役割**：エネルギー源、細胞膜(さいぼうまく)やホルモンの構成成分
・**特徴**：炭水化物よりも効率よくエネルギーを蓄えるが、摂り過ぎると肥満の原因になる。

油、バター、ナッツ、肉の脂身、魚の脂など

タンパク質

・**主な役割**：筋肉・皮ふ・髪(かみ)・臓器(ぞうき)などの構成成分
・**特徴**：体の成長や修復に不可欠で、不足すると筋力低下や免疫力の低下につながる。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

ビタミン

・**主な役割**：体の調子を整える
・**特徴**：エネルギーにはならないが、健康維持に重要。種類によって働きが異なる。

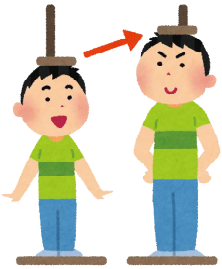
野菜、果物、卵、乳製品

無機質（ミネラル）

・**主な役割**：骨や歯の形成、体の機能調整
・**特徴**：体内で作れないため、食事から摂取する必要がある。

牛乳、小魚、肉・レバー、海藻など

エネルギーになる



体をつくる

体の調子をととのえる