



12月の食育だよ!

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

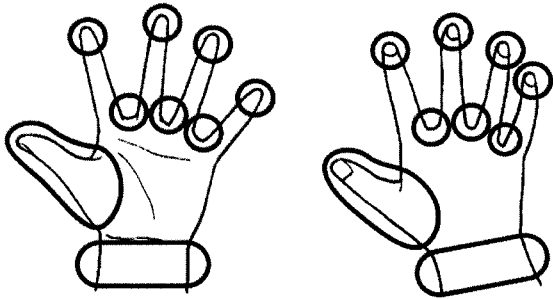
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていいいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

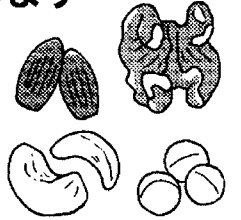
手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



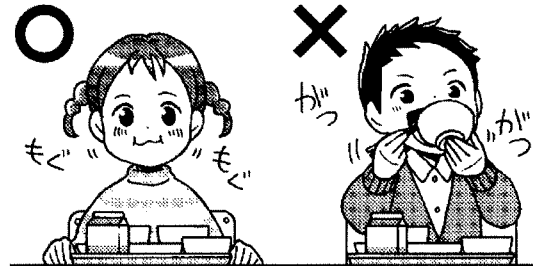
木の実による食物アレルギーが増えています

食物アレルギーの原因食物として、2021年の調査^{*}では、鶏卵、牛乳に次いで、木の実類が第3位となり、小麦を上回りました。木の実類による食物アレルギーの増加を受け、「特定原材料に準ずるもの」として、2019年にアーモンドが、2024年にマカダミアナッツが追加され、2023年にくるみが「特定原材料」に移行されました。

※消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」



食べ物で窒息しないために自分でできること



よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

上石神井中学校 10月の産地

キャベツ	群馬県	ピーマン	茨城県	にら	栃木県
じゃが芋	北海道	にんにく	青森県	みかん	愛媛県
小松菜	埼玉県	セロリ	長野県	ねぎ	青森県
新高梨	福島県	しょうが	高知県	こぼろ	青森県
玉ねぎ	北海道	大根	千葉県	えのき草	長野県
かぼちゃ	北海道	きゅうり	群馬県	いんげん	福島県
人参	北海道	緑豆もやし	栃木県	水菜	茨城県
しめじ	長野県	白菜	長野県	さつま芋	茨城県
ゴーヤ	群馬県				

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、おおよそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

