

ほけんだより 6月

名古屋市立工業高等学校

6月は「食育月間」です

今年は5月半ばから梅雨に入りました。湿度・温度ともに高く、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りを心掛け、体調管理に気をつけましょう。

さて、「食育」という言葉は一体何のことなのか、きちんと把握・実践できていますか？食育とは食を通して、人間として生きる力を育むことです。

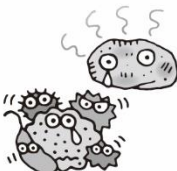
毎日、口にする食べ物が、私たちの身体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。それだけに「考えて食べる」力が必要なのです。自らの食生活を振り返り、食べることに對して日頃から意識をしてみましよう。

ところで6月に入って、気温や湿度が高くなり、体調も崩しやすい時期になりました。バランスのとれた食事と十分な睡眠を確保してこの暑さを乗り切り、期末考査にそなえましよう！



こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる
腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕ 生野菜では食中毒にならない
食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

