

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.22

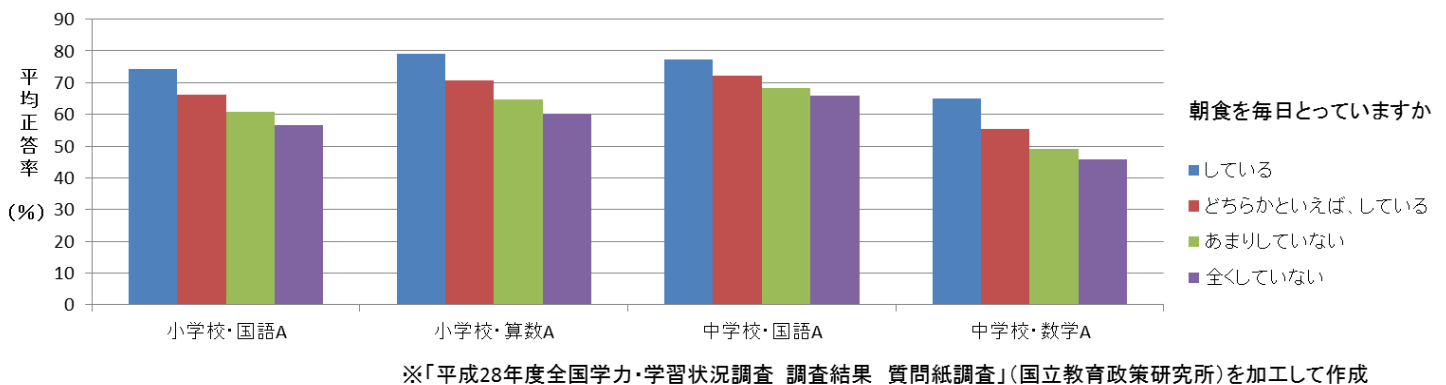
平成 29 年 9 月 8 日

～確かな学力は朝ごはんから！？(教育政策室)～

みなさんは毎日朝食を食べていますか。

朝食を毎日食べる児童・生徒は食べない児童・生徒より、学力が高いという調査結果があります。

朝食の摂取と学力調査のクロス分析



朝ごはんをしっかり食べておかないと、脳が活動するために必要なブドウ糖が不足して、集中力が低下してしまいます。

脳を活発に働かせ、やる気と集中力を高めるためにも朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。

～賢い調理法で安全安心バーベキュー：食中毒予防(福祉保健センター)～

秋の行楽シーズン到来です。家族や友人・仲間とバーベキューに出かける機会がある方もいることでしょう。楽しい思い出が腹痛、下痢等の「悲劇の食中毒の思い出」にならないように、安全安心な食中毒対策をしておきましょう。

肉による食中毒が多く発生しています。原因は、細菌やウイルス、寄生虫が肉についていることがあり、十分な加熱を行わないことにより発生します。主な病原体は、腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌、カンピロバクター、E型肝炎ウイルスなどです。



バーベキューなどで食中毒にかからない(肉の焼き方)ポイント

- 1 焼くまでは肉は低温に保とう 細菌を出来るだけ増やさないために低温を保ちましょう。
- 2 肉はしっかり焼こう 病原体は熱に弱いのでしっかり焼けば死滅します。中心部75℃1分以上
- 3 トングや箸は使い分けよう 生肉を扱ったトングや箸にも病原体はついています。

この3つのポイントを守り、楽しい思い出を作ってください。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>