



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年6月発行

食中毒に気をつけよう

梅雨時は気温や湿度が上がり、細菌が原因の食中毒が発生しやすくなります。家庭の食事で発生するケースも多くあるので注意が必要です。

原因は、おもに「細菌」と「ウイルス」

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。それぞれ流行しやすい時季や特性が異なります。



夏 6~8月 細菌

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生

- 原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌など。
- 食中毒を引き起こす細菌は、食品中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒をひき起こす。

ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生

- 原因となるウイルスの代表的なものは、ノロウイルスなど。
- 手指や食品などを通じて、口から体内に入ること感染し、人の腸の中で増殖して食中毒をひき起こす。
- ウイルスは、低温で乾燥した空気中に長く存在することが可能。

冬 11~3月 ウイルス

このほか、毒きのこやふぐなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども食中毒の原因になっています。

このように、さまざまな原因で食中毒は一年中発生しています。

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒の予防の基本は手洗いです。

石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



7月 献立掲示板

月	火	水	木	金
	1 こんにやく寒天 こんにやく粉と寒天で作られた食物繊維が豊富な食材です。ぷるんと弾力のある食感を楽しんでみてください。 	2 小松菜 ゆず和えに使用する小松菜は富田林市で採れたものを使用する予定です。 	3 万博献立 エジプト・アラブ共和国 世界の料理を紹介し、15カ国目になる今月はエジプトの料理を紹介します。 	4 藤陽中学校 生徒献立 41期生が1年生の時に家庭科の授業で考えてくれた献立です。旬の食材を上手に活かした素敵な献立です。 
7 七夕献立 七夕にちなみ、星形にかたどった人参やかまぼこを使用します。人参は10人に1人の割合で入っています。入っていたらいいことが起こるかも…!? 	8 大豆ミートの夏野菜カレー かぼちゃ、なす、さやいんげんと夏の旬の野菜が入ったカレーです。なすは、富田林市で採れたなすを使用する予定です。 	9 冬瓜のトックスープ 人気のトックスープに夏の旬の冬瓜を入れました。夏に採れる冬瓜は、涼しい部屋に置いておくためこの名前がついたといわれています。 	10 バジルソース バジルはハーブの一種で、イタリア料理によく使われます。給食では、しょうゆや砂糖を使い、食べやすい味に仕上げています。 	
体調を整え、こまめな水分補給を 梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくても積極的に水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。 			17 ミートスパゲティ みなさんが給食を配膳室へ取りに来られる時に、調理員さんが麺とミートソースを盛りつけてくれます。 	終業式 
料理に挑戦してみませんか?				
料理をする時は、爪を短く切り、手をきれいに洗ってから調理をしましょう。				
レベル1 葉野菜を手でちぎる 	レベル2 卵を割る お米を洗う 	レベル3 ピーラーで皮をむく 	レベル4 包丁で野菜を切る 	レベル5 火を使って調理をする 