



食育だより



令和3年 10月 日清医療食品株式会社

朝晩涼しさを感じられる季節になりましたね。スポーツの秋、食欲の秋といわれるようにたくさん身体を動かし、旬の食材もとりにいれながらバランスよく食べましょう。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌（おもに卵）やカンピロバクター（おもに鶏肉）などによる細菌性中毒とノロウイルス（おもに二枚貝や二次感染）などのウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを・・・
「つけない」「増やさない」「やっつける」
の3原則が大事です。

そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いを、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆ **赤色群**
…たんぱく質（体をつくる）
肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆ **黄色群**
…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
米、いも類、パン類、油など
- ◆ **緑色群**
…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
野菜、果物、きのこ類など



ハロウィンの由来



ハロウィンは秋の収穫祝いと悪霊を追い払うヨーロッパのお祭りが起源とされています。仮装したり、お化けカボチャを飾ることで、悪霊を怖がらせて追い払っていたといわれています。現在は仮装をして楽しめるイベントとして広がっています。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

