



# 食育だより

晃陽は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

晃陽中学校 文責 安生

長い夏休みも終わり、学校生活のスタートです。  
みなさんは、夏休みは楽しく元気に過ごせましたでしょうか。  
9月は夏の疲れがどっと出て、体調を崩しやすい時期でもあります。  
普段の生活リズムを取り戻すためにも、規則正しい生活を心がけて、  
元気に残暑を乗り切りましょう！

まずは3食しっかり  
食べよう！！



## まだまだ気の抜けないこの季節！！

暦の上では秋になりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続くそう  
ですね。そんな時に気を付けたいのが“食中毒”です。  
暑さのピークを過ぎた今だからこそ、気が緩みがち。  
季節の変わり目は免疫力や体力が低下しやすい時期ですので、  
特に衛生には注意したいものです。

### 食中毒予防の三原則

菌を付けない  
(清潔)

菌をやっつける  
(加熱・消毒)

菌を増やさない  
(迅速・冷却)

## 食品衛生のウソ！？ ホント！？



賞味期限と消費期限って違うもの？

A.はい、違うものです。

#### 消費期限

「安全に食べられる」  
という期限です。  
生肉や惣菜など、傷み  
やすい物に  
つけられ  
ます。



#### 賞味期限

「美味しく食べられる」  
期限を示しています。あ  
くまで目安なので、すぐ  
に食べられなく  
なるわけでは  
ありません。



では、期限内だったら安心していいの？

A.いいえ、そうとは限りません！！

期限内であっても、“高温”や“多湿”で保存したり、  
一度開封した物は、雑菌の驚異にさらされます。  
保存方法が間違っている場合、期限内でも食に  
適さない場合もあります。逆に、常温保存の物を  
冷蔵・冷凍した場合、期限は延びます。



野菜など期限のないものはどうするの？

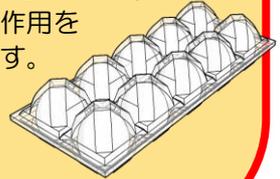
A.自然界には寄生虫や土壌細菌など、様々なものが  
存在しています。期限がないものこそ注意が必要  
です。臭いや色を見極め、良く洗浄することが大  
切です。ちなみにアイスには賞味期限がないの  
ですが、一度溶けると雑菌が  
繁殖する可能性があるので  
油断は禁物です。



卵の賞味期限、正しい保存方法って？

A.調理法や購入の前後によって違います！

一般的に生卵の賞味期限は“生食”の期限です。  
期限を過ぎていても、しっかり加熱すればなんら  
問題がない場合が多いのです。ちなみに、購入後  
は冷蔵保存するはずの卵が、お店では常温で売ら  
れているのは、持ち帰る時の温度差によって殻の  
表面に結露が生じるのを防ぐためです。  
卵の表面にはサルモネラ菌をはじめ、雑菌が付  
着している場合があります。なので、殻が濡れ  
るのを避けた方が良いというわけです。  
割る前の卵の賞味期限が意外と長いのは、  
本来生卵に含まれている抗菌作用を  
もつ酵素が働いているためです。  
生卵より茹で卵の賞味期限が  
短いのはそういう理由です。



飲みかけのペットボトルには菌がいっぱい？

A. 口を直接付けて飲むペットボトルは、雑菌やカビ  
がとても繁殖しやすい環境です。ペットボトル飲  
料は、一度口を付けたら少なくとも数時間以内  
には飲みきることを目指しましょう。



# 伝えよう！私たちの食文化



日本では、1月1日、3月3日など、奇数が重なった日にはお祝いをしてきました。中でも9月9日は、大きい奇数が重なる日であることで大切にされていました。豊作に感謝する意味をこめて、栗ご飯を炊いてお祝いし、菊の花をお酒に浮かべて飲むという習慣があります。菊の花は子たくさんや豊作などをあらわす花とされています。



9月24日は十五夜です。十五夜とは、旧暦の8月15日、1年で最も月が美しいと言われる『中秋(ちゅうしゅう)の名月』にお月見をする行事です。もともと中国から伝わった行事とされていて、満月に神様への豊作の祈願と収穫の感謝をし、収穫したばかりのお米で月に見立てたお団子を作り、稲穂に似ているすすきを飾ったのが始まりとされています。また、この時期に収穫される里芋やさつまいもを供えることから『芋名月』とも呼ばれています。



9月23日は『秋分の日』です。暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、昼の長さとお夜の長さが同じになる日とされています。秋分の日を中日として、その前後の3日間を『秋の彼岸』と言います。お彼岸にご先祖様を供養すると極楽浄土できるとされ、現在のお彼岸の行事が生まれたようです。お彼岸は年に2回。春と秋の7日間ずつです。その時にお供えするのが、『おはぎ』です。蒸したもち米などに小豆のあんをまぶしたのですが、春の彼岸の『ぼたもち』とは同じ物でも呼び名が違います。

四季に恵まれた自然豊かな日本では、季節ごとに行事を行い、そこには季節の食べ物に対する感謝の気持ちが込められています。食事情が多様な現代ではなかなか難しいですが、お月見をしながら秋の食べ物について、農家の人々について、昔から伝わる食文化についてなどの話をしてみてもいかがでしょうか。

会話の中から知ること、またそれを継承することも「食育」の重要なテーマです。

