



近年、「食」を取り巻く社会環境や自然環境は大きく変化し続けています。気候変動などを原因とする食量不足、食品ロス、生活習慣病の増加、家庭での食卓におけるコミュニケーション不足、伝統的な食文化の継承の危機など、さまざまな問題が生じています。

「食育基本法」は、これらの「食」に関わる多くの課題を解決するために制定された法律です。

健康な心身、豊かな人間性、自然への感謝の気持ち等を育むことができるよう、食に関する正しい知識と、健全な食生活を実践する力を、子どものうちから身に着けることが大切です。

## ～さいたま市「5つの食べる」～

さいたま市では、食育の基本理念に基づき、右の「さいたま市5つの『食べる』」を目標として掲げています。



**さ** 「三食しっかり」食べる

**い** 「いっしょに楽しく」食べる

**た** 「確かな目をもって」食べる

**ま** 「まごころに感謝して」食べる

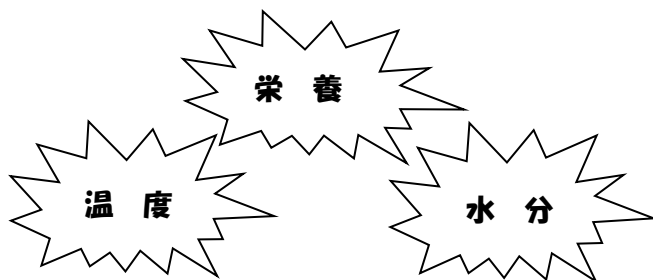
**し** 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

## 食中毒に注意しよう!!

食中毒の原因はさまざまです。細菌が原因菌となる「細菌性食中毒」、ウイルスが原因となる「ウイルス性食中毒」、ふぐ毒や毒キノコなどが原因となる「自然毒食中毒」、農薬など化学薬品などによる汚染が原因となる「化学性食中毒」、魚などに寄生する寄生虫を原因とする「寄生虫食中毒」などがあります。

その中でも、一番多く発生するのが「細菌性食中毒」です。細菌性食中毒の原因菌は、私たちの身の回りや食品に広く存在しているため、食材の適切な扱いや調理方法で予防することが大切です。

### 食中毒の三大要因



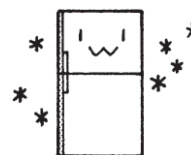
### 食中毒予防の三原則

つけない



手や調理器具は清潔に

増やさない



温度管理をしっかりと

やっつける



十分加熱する