

食中毒の1/5は家庭調理から！

食中毒を予防する3原則

食中毒の原因となる菌・ウイルスを

1. つけない！（清潔・洗浄）

食品や手、調理器具はしっかり洗う

2. ふやさない！（迅速・冷却）

- ①鮮度のよい食品を購入する
- ②冷蔵庫に入れるなど、適切な温度で保存する
- ③作った料理は早めに食べる

3. やっつける！（加熱・殺菌）

- ①食品の内部まで十分加熱する
- ②まな板、包丁、スポンジなどは定期的に消毒する

35歳になったら 歯周疾患検診を受けましょう

8020（はちまるにいまる）運動

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動を展開しています。歯を失う一番の原因である歯周病等を予防するために、定期的に歯の健康をチェックしましょう。

地域で育まれてきた食文化を 大切にしましょう

つくってみよう！「くるみもち」

材料（4人分）

白玉粉 100g 枝豆 200g
砂糖 大さじ2〜3 塩 少々

作り方

- ①白玉粉に水を加え、耳たぶくらいにこね、まるめてゆでる。
- ②枝豆は塩ゆでし、豆をとりだして、砂糖、塩を加えてすりつぶす。（湯を加えて、好みのかたさに）
- ③①を②でくるむように和える。

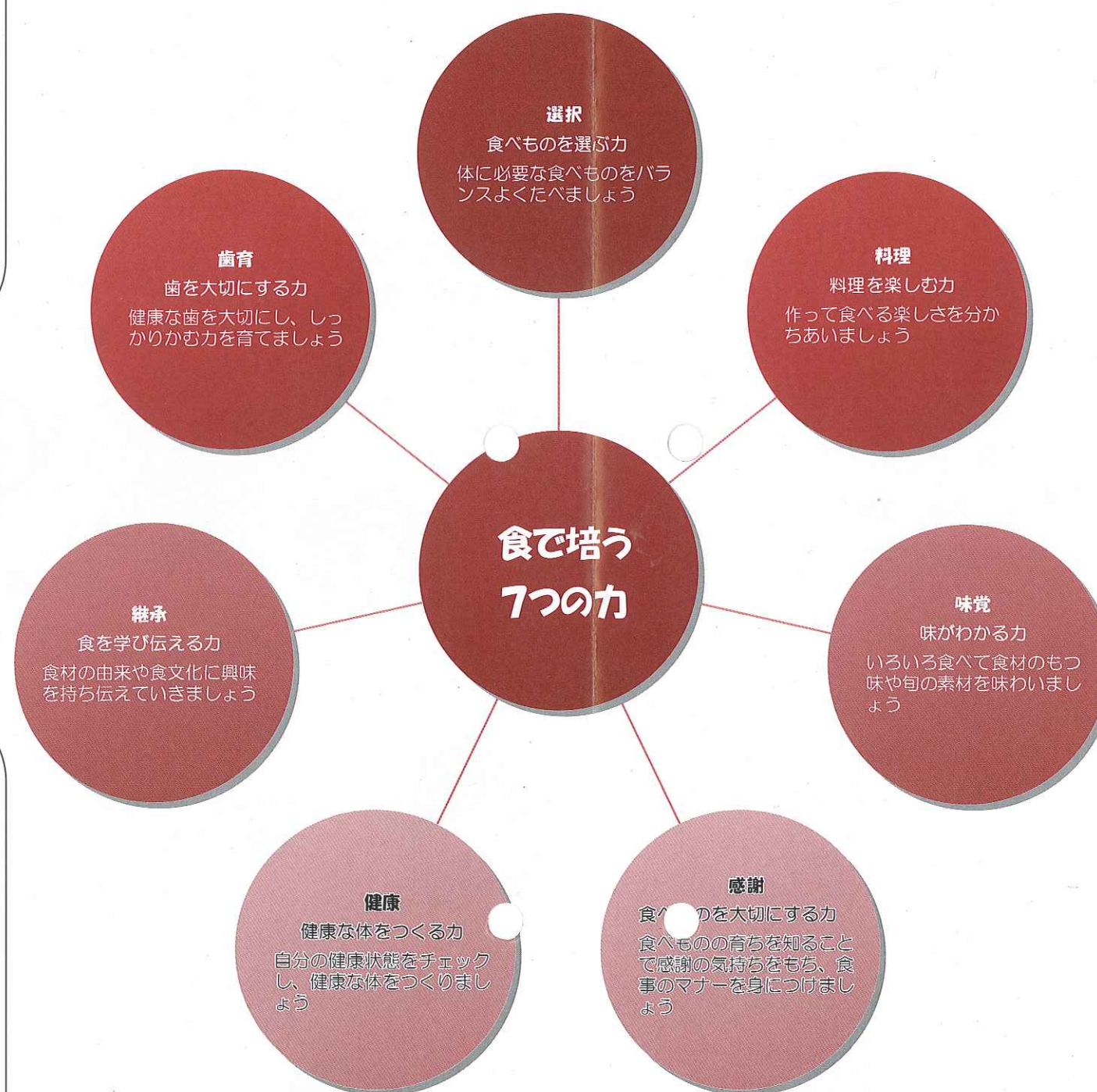
枚方市の伝統食には、くるみもちのほか、ごんぼ汁やさばずし、じゃこめめなどがあります

朝食は1日の活力源 「なにか食べる！」から始めましょう



さっと食べられるものを利用しよう

食で7つの力をつけよう



バランス食の基本

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

1日2回は
米を食べよう



主食

1食あたり、
1皿分が適量



主菜

1食あたり、
2皿分食べよう



副菜

作って食べる楽しさを 分かち合いましょう



農業体験
稲刈りの風景



食育推進イベント
「おにぎり教室」の風景

学校給食では地元の農産物を使って 地産地消を実践しています

使用している農産物（平成20年度実績）

レンゲ栽培米
くらわんか米
黒米

えんどう 玉ねぎ 大根 白菜
レンコン さつまいも ほうれん草
九条白ネギ じゃがいも 冬瓜
チンゲン菜 茄子 小松菜
13品目



地元農産物も使っているんだね

（市立小学校データ）

健康な体をつくりましょう

メタボリックシンドローム =

内臓脂肪型
肥満

+

① 脂質異常

② 高血糖

③ 血圧高値

（2つ以上該当する人）

メタボリックシンドロームに該当する人は、40歳を過ぎると多くなります。エネルギーや脂肪の摂りすぎといった食事バランスの乱れと深く関連しています。健診を受けて身体の状態をチェックし、生活改善にとりくみましょう。

大阪エコ農産物をご存じですか？

農薬と化学肥料の使用量を慣行栽培の5割以下に削減して栽培された農産物です。府が枚方市エコ農産物推進協議会と連携して「大阪エコ農産物」として認証しています。

枚方産大阪エコ農産物販売会は年3回開催しています