

食育だより

柏小学校 (給食)
平成 29 年 5 月 NO1

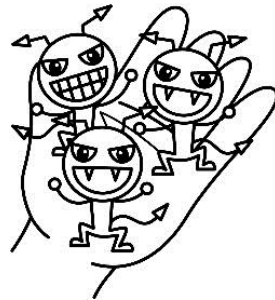
食中毒に注意しよう！ お弁当づくりの注意点



遠足、運動会と野外で食事をする機会が増えてきます。遠足では、炎天下でリュックの中のお弁当が放置されることもあります。子どもたちが安全においしくお弁当を食べるために、こんなことに気を付けましょう。

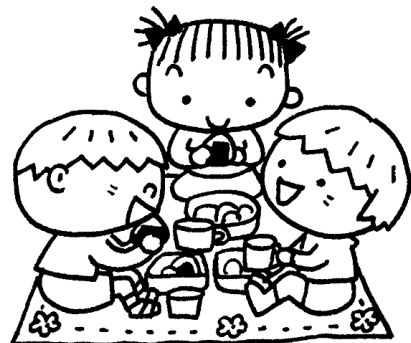
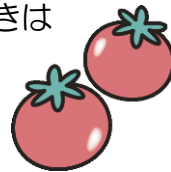
調理前

- よ〜く石けんで手を洗いましょう。
- お弁当箱はしっかり乾燥させましょう。



調理のポイント

- ハンバーグやから揚げ、肉や魚、卵焼き、冷凍食品などは中までしっかり加熱しましょう。
- おにぎりを作るときは、素手で作らずラップを使うと細菌がつきにくいです。
- 生野菜や果物はよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をふきましょう。
- 暑い日は前日の作り置きのおかずを使わないほうが安全ですが、使うときは冷蔵庫で保管し、弁当箱に詰める前に加熱をしましょう。
- ハムやかまぼこなど冷蔵保管が必要なものは、加熱して使いましょう。



NG 調理 NG 食材

- サラダに注意
ポテトサラダやマカロニサラダ、たまごサラダは、水分が多く傷みやすいです。マヨネーズを使っているので、暑い時期は避けましょう。
- 生野菜はしっかり水分を切りましょう。おかずの仕切りには使わない。

食中毒を防ぐお弁当を作るコツ

基本は「**しっかり加熱、しっかり冷却**」

食中毒の細菌を発生させないためには、しっかり熱を加えしっかり冷ますことが大切です。



詰め合わせのポイント

- 盛り付けは、手を使わずに菜箸を使用して盛り付けましょう。
- カップやバランを使って、おかずは仕切りましょう。生野菜では仕切らないほうがいいです。
- 水分は細菌の栄養になります。しっかり水気をきってお弁当箱に詰めましょう。
- おかずを温かいうちに詰めると腐敗の原因になります。冷まして詰めましょう。

食べるまでのポイント

- 小さな保冷剤を入れるとよいでしょう。保冷バックに入れるのもいいですね。
- 小さなゼリーなどを凍らせて保冷剤代わりに使うと、食後のデザートにもなります。
- ペットボトルを凍らせても保冷剤代わりになり、飲料水としても飲めます。

★おすすめお弁当グッズ★

- お弁当抗菌シート〜出来上がったお弁当にのせる抗菌シート
- おにぎりシート〜ごはんとのりを別々にし、食べる直前にまくことが出来ます
- 保冷剤一体型お弁当箱〜ふたに保冷剤が入った弁当箱