



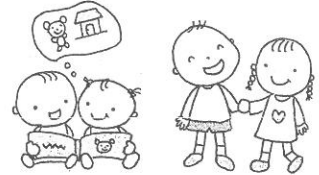
若葉の色が美しい季節になりました。



4月のスタートから1ヶ月がたち、子どもたちは新しい環境にも慣れたでしょうか。毎日の給食やおやつのはなは、おうちで出ていますか。

お弁当については、どうでしょう？

お弁当を持ってお出かけするのもよい季節です。せっかくのお弁当が傷んでしまわないよう、お弁当づくりの知恵をご紹介します。



さらば食中毒！お弁当づくりの知恵



調理前

- ・手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本中の基本です。
- ・調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、分解してきれいに洗いましょう。
- ・洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。



調理のポイントー加熱！

- ・ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう。卵焼きもよく火を通しましょう。
- ・電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。
- ・おにぎりを握るときにラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
- ・酢や梅干などは細菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理に上手に活用しましょう。



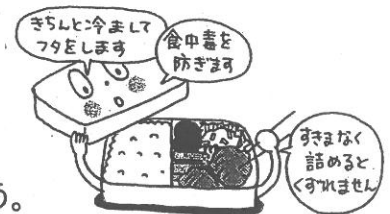
詰め合わせのポイントー水気を切る！

- ・お弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
- ・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。



食べるまでのポイントー涼しいところに！

- ・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
- ・暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。
- ・車の中や日のあたるところに置くのは厳禁です。このような場所に置くときはクーラーボックスを使いましょう。



食べる時

- ・食べる前には、手をきれいにしましょう。
- ・もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。



おまけ

- ・お弁当箱にご飯やおかずを詰めるときは、キッチリ、すき間なく詰めると、持ち運んでも中身が動かず、食べる時もきれいです。