５月になりました。
子どもたちは新しい環境にも慣れたでしょうか。
これからの時期は季節がよくなっていくので、お弁当を持ってお出かけするのにもよい季節です。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。

調理前には手をよく洗いましょう。
食中毒予防の基本中の基本です。

お弁当作りここに気を付けて！

① 当日の朝に作りましょう。
前日のおかずを使用するときは再度火を通しましょう。
ハムやかまぼこを詰めるときにも火を通しておきましょう。

② しっかり加熱しましょう。
揚げたり炒めたりして水分をとばしましょう
水分が多いと傷みやすくなります。煮物も煮汁が無くなるくらい煮て、しっかりした味に仕上げましょう。

③ いたみやすいものは避けましょう。
炊き込みご飯や生ものをはさんだサンドイッチなどは、傷みやすいので、暑くなる季節には避けた方がよいでしょう。

④ 生の肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。
卵や肉はサルモネラ菌やその他の細菌に汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。

⑤ 冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。

⑥ できるなら冷蔵庫で保存しましょう。無理な場合でも、なるべく涼しくて陽のあたらないところで保管しましょう。

食中毒予防のポイント

初夏から初秋にかけて気温が25℃以上になると菌が繁殖しやすくなるので、味付けを少し濃いめにするとよいでしょう。

また、冷凍食品の揚げ物を使うときは、中心温度に注意が必要です。表面はカラッと揚がっていても、中心部の温度が40℃前後だと死滅しない菌があります。中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。

「お米習慣！」
～旬と味わう「お米のごはん」～

日本の主食であるお米には、
人間にとって一番たくさん必要な栄養素である炭水化物が多く含まれています。
反対に脂肪は少なく、魚や肉、豆類他、野菜類との相性も良いので、バランスの良い食事が組み立てやすいのです。
お米を中心とした日本型食生活は、日本人の健康・長寿のヒケツといわれています。

箕面市がすすめる３つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～