



5月になりました。これからの時期は暖かくなっていくのと同時に、食中毒が増える季節にもなります。黄組・青組・白組ではお弁当日がありますので、今月は弁当作りのポイントについてお知らせします。（桃組は10月、11月のみお弁当日があります。）

食中毒の予防の大原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」！

「つけない」…手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理の前後や別の作業をしたあとなど、必ず手を洗いましょう。



「ふやさない」…細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

「やっつける」…ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜などもしっかり加熱して食べれば安全です。（一部の食中毒菌は、加熱によって菌は死滅しても菌が作った毒素は分解されず、食中毒を起こすことがありますので注意が必要です。）



★ノロウィルスをやっつけるには、食材の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。

◎お弁当作りのポイント



○お弁当箱は清潔なものを使いましょう

洗うときは部品を取り外し、すみずみまで洗いましょう。洗った後は、十分乾かしましょう。

○おにぎりを作る時は、ラップやビニール手袋を使いましょう

手の皮膚や傷口、手荒れ部分には食中毒をおこす細菌を保菌しています。ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。

○しっかり加熱しましょう

おかずはしっかり中心部まで加熱することが大事です。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこも、できるだけ加熱料理するようにしましょう。

○詰める時はおかずの水分や汁気をしっかり切りましょう

水分が多いと細菌がふえやすくなります。他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りカップを活用しましょう。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用しましょう。

○お弁当におかずを詰める時は、十分に冷まして、清潔な箸で詰めましょう

ごはんやおかずは温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。ごはんやおかずを十分冷ましてから、清潔な箸で詰めましょう。

○お弁当を長時間持ち歩く時は、保冷剤や保冷バックを利用しましょう

暖かいところに置いておくと、細菌が増えます。なるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。

厚生労働省・農林水産省 HP 参照

いつもふつうに食べている食材でも食事中の事故につながる可能性があります。

特に注意が必要な食べ物については、ご家庭やお弁当持参の際にも細かく切るなどご配慮ください。

○球形のもの プチトマト・乾いた豆類（ナッツなど）・うずらの卵・あめ玉やラムネ

球形の個装チーズ・断面が丸のウィンナー・ぶどう・さくらんぼ など

○粘着性が高い食材 餅・白玉だんご など

○固すぎる食材 いか

○なめらかなもの 一口タイプのミニカップゼリー

配慮などについては、各所からの給食だより5月号をご参照ください。

