



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。)



★ノロウイ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起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増えやすくなります。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う。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、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう

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

お弁当作り



こんなことにもご注意ください

△食品の形状や特性によっては、食べたり飲んだりしようとした時に、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうことがあります。特に注意が必要な食べ物については、ご家庭でも、お弁当作りの際にも、細かく切るなどご配慮ください。(プチトマト、ウィンナーなど)

△具体的な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。

