

# 栄養科だより

## お弁当を作ろう！

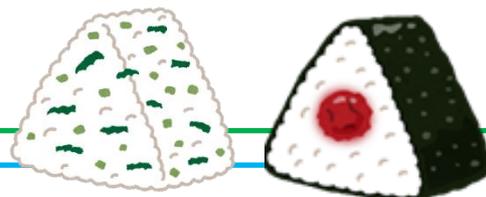
H30.9月発行

9月といえば運動会や行楽の季節ですね。外で食べるお弁当は一段と美味しいものですね。お弁当を持って出かけてみるのはいかがでしょうか。お弁当は作ってから食べるまで時間が空いてしまうことが多いです。美味しく作ったお弁当でも傷んでお腹を壊してしまわないか心配ですよ。そこでお弁当を作る際のポイント、注意点を紹介していきたいと思います。

### まずは手洗い

重要ポイント！

手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌という菌がいます。調理の前の手洗いはもちろん盛り付け前の手洗いも忘れずに行いましょう。  
手を洗っても、おにぎりは直接握らずラップに包んで握りましょう。



### おかずは・・・

- ハンバーグやから揚げ卵焼きのような火が十分に通ったか分かりにくい料理は、しっかりと加熱しましょう。
- 水分は細菌の大好物！「焼く」「炒める」「揚げる」「炒り煮」等の調理方法を活用し、水気の多いおかずは避けてください。
- 夕飯の残りものを使う際は再加熱と冷却を忘れずに行ってください



～ひとくふう～

- ★お酢や梅干しで細菌増殖防止
- ★お浸しは鯉節、海苔、干しエビなどの乾物で水分 STOP
- ★サケ、サバ、フリ、カジキは匂いが少なく冷めても柔らかくおススメ！！

### 盛り付け

- 盛り付けは直接手で触れないよう箸を使う
- ご飯やおかずは冷めてから入れる  
→温かいままだと蓋を開けた後に水蒸気が水滴となり細菌が大好きな環境を作る原因となります。
- 仕切りを活用  
→おかずの相互汚染を防ぐために単品ごとに仕切やカップを用いましょう。  
シタス等は水分が出るので仕切りには向きません。

これらのポイントに注意し、安全でおいしいお弁当を持って出かけましょう！

