

園外保育のお弁当について



もうすぐ、子どもたちが楽しみにしている遠足です。さわやかな良い季節ですが、日中は汗ばむような暑い日もあります。「ノロウイルス」や「カンピロバクター」などによる感染症や食中毒が散発的に発生している中、衛生面には十分な配慮が必要です。遠足では、「お弁当」を持ち歩きますので、食べ物が傷まないように、次の点に注意して作りましょう。

<調理をする前に>

- ★手は石けんで丁寧に洗い、流水できれいに洗い流しましょう。
- ★手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。

<つくり方について>

- ★当日調理が基本です。前日に調理するときや昨晚の残り物を詰める時は、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう。
- ★しっかり火を通しましょう。
 - ・おかずは中心部まで十分に加熱しましょう。
 - ・卵焼きやゆで卵などの卵料理は半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう。
 - ・火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱調理をするようにしましょう。
 - ・生野菜など火を通さないものは控えましょう。「おひたし」や「ソテー」など加熱できるものがおすすめです。
- ★マヨネーズのサラダは傷みやすいので控えましょう。
- ★おにぎりを作るときは、ラップで包みながら握ったり、使い捨て手袋を使用すると、衛生的な状態を保てます。

主食・主菜・副菜を
3：1：2の割合で詰めると、
栄養素のバランスが整うと
いわれています。お弁当づくりの
参考にしてみてください。



<詰めるとき・保存するとき>

- ★お弁当箱は清潔なものを使いましょう。
- ★冷やしてから詰めましょう。ごはんやおかずが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。
- ★水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切りましょう。揚げ物や焼き物など、水分が元々少ないものを利用するとより安全です。
- ★食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用しましょう。
- ★果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。

<その他、食品の使用について>

- ★誤嚥しやすい食品は、カットして食べやすいようにしてください。
(例) うずら卵、ぶどう、ミニトマト、キャンディーチーズ等球形のもの
- ★おやつは避けましょう。
(例) ミニゼリー等

