

# おべんとう通信

令和6年7月8日 第2号  
札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

## 暑い夏の食中毒予防特集

気温が高い日や雨で湿度が高く、食中毒警報が発令される日が多くなってきました。本園では気温の高い日は、クーラーの効いた部屋でお弁当を保管するなどの保冷対策を行っておりますが、**お弁当の具材や形状により、保冷対策を行っていても食材が痛むことを防げないことがあります**。御家庭でのお弁当作りを改めて御確認していただきたく、お弁当通信第2号の発行となりました。必ず最後までお読みください。

### 夏のお弁当作りで気を付ける5ポイント

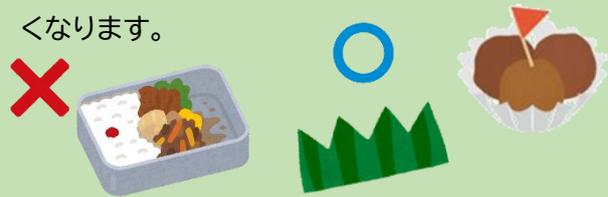
#### ①具材の中までしっかり火を通す

特に卵料理に注意です。卵焼き、目玉焼き、ゆで卵料理などは**半熟ではなくしっかり固焼き(ゆで)したものを使用してください**。



#### ②おかずごとにバランやカップを使う

おかずの汁やタレが、ごはんやほかの具材につかないよう、**ご飯とおかずはしきりで分けたり、おかずごとにカップを使用すると腐りにくくなります**。



#### ③汁気や水分の多いおかず・ごはんものは控える

チャーハンや味付きのごはん、ごはんと一緒に水分の多い**具材を炊き込んだもの**や、**ご飯の上に乗っている食材の水分量にも注意**が必要です！またおかずは特に、**煮物やお浸し・生野菜**などが傷むのが早いです。

●細菌は、「**水分**」「**栄養**」「**高温**」の3つが大好物で、増殖します。



#### ④お弁当箱に蓋をする前にしっかり冷やす

湯気などの水蒸気が食中毒や腐敗の原因となります。



COOL

#### ⑤保冷剤を入れる

目安として気温25度以上になる日は、保冷剤を入れておくと安心です。

## 夏のお弁当にぴったりの食材

### 傷み防止になる食材



油

炒め物など油を使った  
おかずは傷みにくい!



酢

お弁当のごはんの炊飯時に  
1合あたり小さじ1の酢を入れると傷み防止に!酢の酸味は炊飯時にとんでしまうので味は変わりません!

### 殺菌効果のある食材



梅干し



にんにく



大葉



しょうが



バジル

### おすすめ おかず

- 生姜焼き ○甘酢あん
- 大葉の肉巻き
- 野菜のマリネ
- 唐揚げ (揚げ物)
- きんぴら
- 漬物 (汁気をきって水分を少なくする)



### 熱中症予防になる食材



梅干し

経口補水液1本分の  
ナトリウム

経口補水液1本分の  
カリウム!皮付きのまま  
小さく切ってラップ  
にくるむと○



バナナ

## 夏のお弁当に便利な工夫紹介

### ～グッズ編～

#### その1 抗菌シート



フィルムに銀イオンが練りこまれていて、雑菌の繁殖を抑えることができます!100円ショップなどでも買うことができます!

#### その2 自然解凍 冷凍食品



ほかの具材を十分に冷やしたうえで、自然解凍OKのおかずを入れると、それだけで保冷効果◎レンジの時間も短縮なので嬉しい!

### ～簡単な工夫編～



#### その1 お弁当箱をお酢で拭く

清潔なキッチンペーパーに酢を含ませてお弁当箱の内側を拭きます。10分ほどでにおいも気にならなくなります!

※プラスチック製のお弁当箱に有効  
※商品ラベルに「醸造酢」とあるもの



#### その2 保冷材はお弁当の上に!

保冷材はどこでも入れていればOK!というわけではありません。冷気は上から下に流れていくのでお弁当の上に置くと効率よく冷却することができます。さらに上からアルミホイルを巻くと保冷効果アップです!

