

保護者の方へ

お弁当をつくる時の注意点

これから気温・湿度が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすい季節になります。

お弁当はつくってから食べるまでに時間がありますので、衛生面に気を付けて安全にお弁当をつくるためのポイントを紹介します。

食中毒を防ぐための対策

①菌をつけない

手はよく洗い、詰める時には素手ではなく菜箸などを使いましょう。
おにぎりをつくる時にはラップを利用すると良いでしょう。

②菌を増やさない

温かいままだと水蒸気が発生し、水分が多いと細菌が増えやすく傷みの原因となりますので、水気を防ぐこと、しっかり冷ますことが大切です。

③菌をやっつける

普段そのまま食べているハムやかまぼこなどは、ゆでたり炒めたりしてしっかり加熱することが大切です。また、お弁当のメニューに取り入れやすい卵も十分な加熱が必要です。ゆで卵を入れる時には固ゆでにしましょう。75℃で1分以上加熱すると細菌やウイルスを効果的に減少させることができますと言われています。

菌を予防することが
重要なポイントです！



お弁当の詰め方

ブロッコリーやミニトマトなどの野菜はしっかり水気を切る。ミニトマトはヘタを取ることが大切

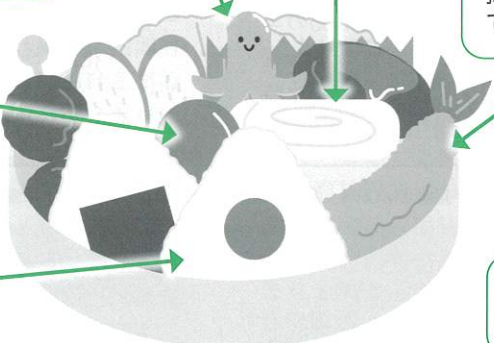
ミニトマトは誤嚥の注意が必要です。

おにぎりはラップや手袋等を使用して握る

ハムやウインナー、卵焼きはしっかり加熱

揚げ物は中まで火が通っているのを確認！

水分が多いフルーツは別容器に入れる



施設名

日本保育保健協議会は、保育園児の健康づくりのための団体です。園長・医師・看護師・保育士・栄養士その他保育保健に携わる人達で構成しています。

電話：03-5422-9711 ホームページ：https://nhhk.net/