

お弁当づくりの知恵



秋は行楽シーズンです。遠足、紅葉がり、そして運動会。お弁当を持って出かける機会がたくさんあると思います。

お弁当は作ってから食べるまで時間があるので、保存などの仕方によっては食中毒を起こす原因になります。食中毒を防ぐためのちょっとした工夫で、楽しいお弁当をより安全なものにしましょう。

❖ 調理をする前は

- 手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本中の基本です。
- 調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、分解してきれいに洗いましょう。
- 洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。



❖ 調理するときは

加熱!

- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品にかからないようにしましょう。
- ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう(目安は、中心部の温度が75℃1分間以上)。卵焼きもよく火を通しましょう。
- 電子レンジを使うときは、加熱ムラがないよう注意しましょう。
- 実は手には細菌やウイルスがいっぱい付いています。おにぎりを握るときにラップを使うと菌が付きにくく衛生的です。
- 酢や梅干などの食材は菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理に上手に活用しましょう。



❖ 詰め合わせをするときは

水気を切る!

- お弁当に水分は大敵!水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
- おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
- 生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰めましょう。
- 特に暑い時期は、作りおきのおかずを使わない方が安全ですが、使うときは、冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰める前は必ず十分に火を通しましょう。
- お弁当箱にご飯やおかずを詰めるときは、キッチリ、すき間なく詰めると、持ち運んでも中身が動かず、食べるときもきれいです。



❖ 食べるまでは

涼しい所に!

- なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
- 暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。
- 車の中や日あたるところに置くのは厳禁です。このような場所に置くときはクーラーボックスを使いましょう。



❖ 食べるときは

- 食べる前には、手をきれいにしましょう。
- もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。



*参考:農林水産省ホームページ

●お弁当づくりの参考に●

健康かみかみ弁当

(社) 県歯科衛生士会では、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりをすすめるため、「かむ子・のびる子・元気な子料理コンクール」を開催しています。(後援:千葉県)ここでは、平成17年度の実賞作品をいくつかご紹介いたします。

千葉県知事賞

千葉の名産弁当

- 枝豆ごはん
- いわし団子
- にんじんのピーナッツバターあえ
- フライドポテト
- きざみキャベツ
- 昆布ときのこの佃煮
- りんご



千葉県歯科医師会長賞

彩り鮮やか栄養たっぷり 良くかんで食べると元気が出るお弁当

- 焼きおにぎり
- 鮭フレーク巻き寿司
- 鶏の唐揚げ
- 油揚げの宝袋煮
- さつまいもとりんごのサラダ



千葉県歯科医師会長賞

かみかみ元気弁当

- おむすび2種
- キャセロール
- ピーナッツ和え
- じゃこ入り卵焼き
- フルーツマト

