

ほけんだより 8

向陽中学校
保健室
2020.8.21

来週はお弁当持参週間です。食中毒に気をつけよう！！



2. お弁当のしきりに、レタスなどの葉ものは使わない

シリコンカップや使い捨てのアルミカップが便利です。水分が多くて傷みやすいごはんは、おにぎりにしてラップに包み、他のおかずとは分けるのも良いようです。

3. 保冷剤と保冷バックは必需品

教室に冷房が入ったとはいえ、40人近くの人がいる部屋で、コロナのために窓を開けている室内温度は、かなり高い状態が続きます。そこで欠かせないのが、保冷剤と保冷バック。保冷バックに入れる時も、**お弁当の上下に保冷剤を置く**としっかり冷やすことができます。また、凍らせた一口サイズのゼリーや、氷を入れた容器や、ペットボトルに水を入れて凍らせたものを保冷バックと一緒にしておくのも効果があります。**保冷バックに入れたお弁当は、必ず、日のあたらない場所で保管しましょう。**

お弁当で食中毒をおこさないためのお料理 (3か条)

1. 具材は中までしっかり加熱！

食材をしっかり加熱することは食中毒予防の基本ですが、お弁当の具材については、夏場は火の通っていないものは避けるなど、気をつけたいものです。

「つくりおき」や「前日のおかずの残り」も詰める前に一度加熱しましょう。

2. 味付けは“少し濃いめ”。殺菌効果のある食材も上手に使おう！

塩分には殺菌効果があります。また、梅干しや酢、大葉（しその葉）、パセリ、にんにく、しょうが、カレー粉などを取り入れるのもおすすめです。

3. 水分の多いおかずは避ける！

細菌が繁殖しやすい「水気が多い」煮物や和え物などは避けたほうが良いでしょう。お弁当の定番「唐揚げ」やきんぴらなど水分が飛ぶまで炒めたおかずが最適です。生野菜や果物は別容器にします。

お弁当で食中毒をおこさないための詰め方・保管 (3か条)

1. お弁当は冷ましてから詰める

できたての温かいものを詰めるとお弁当箱の中に水分がたまってしまいます。ごはんはお皿に平たく盛ってしっかり冷ましてから詰めます。おかずも取り分けて冷やしておきます。