

いただきます。

R4.7



管理栄養士 やまだ



横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

お弁当やバーベキューの時の食中毒注意点をお送りします。

お弁当の注意点

手や指に傷がある場合は、調理用手袋などで手を覆いましょう。

～手や指に傷がある場合：手や指には食中毒菌の1つである黄色ブドウ球菌がついています。傷があるところにはこの菌が多くついているので、そのまま調理すると食材を汚染する恐れがあります。～

お弁当箱

洗うときは、ふたのパッキンは外しましょう。外したふたの細かい部分は、洗剤やブラシ等を利用して、すみずみまで洗いましょう。

洗った後は、十分乾かしましょう。



調理器具、

洗剤できれいに洗い、きちんと乾燥させたものを使いましょう。盛りつけるための、清潔な菜箸や使い捨て手袋を用意しましょう。食材、野菜や果実、魚介類は流水で良く洗いましょう。

肉は食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。

盛りつけるカップ

シリコン製のカップは、お弁当と同様にきれいに洗いましょう。梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用しましょう。

しっかり加熱しましょう！

おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大事。清潔な調理用温度計を用いて確認すること。卵料理は、完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう。ハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をするようにしましょう。

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。

作り置きのおかず

当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晚の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう。

いただきます

保存も大事

冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管して、早めに食べる。長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用。

バーベキューの時の注意点

食品を温かいところに置くと……食中毒菌が急激に増えることがあります
生肉/生魚は、それぞれ別のビニール袋に入れ、他の食品とくっつかないように。

クーラーボックスに入れ、保冷剤でしっかり冷やし、涼しい場所に置こう

バーベキュー場で～清潔な手と器具で調理しよう～

きれいに見えても……手に食中毒菌がいることがあります

生肉を触ると食中毒菌が手につくことがあります

手洗い調理前や食べる前にはしっかり手を洗い、食中毒菌をつけないように

もし水道がなかったら、ウェットティッシュできれいにふこう

手にけがをしている時は、使い捨て手袋を着けよう

食べ物を切る時は……

包丁使い分け加熱する食品と加熱しない食品で、別々のまな板を使おう

包丁順序分けて使うのが難しいときは、加熱しないで食べる物を先に切ろう

バーベキュー場で～いざ焼いて食べよう～

生肉は中心まで十分に加熱しよう

箸は区別して使おう食べる時も箸は区別して、清潔な手、箸、皿で食べよう。

食べ終わったら……

残った食べ物は、もったいなくても捨てよう！ゴミは持ち帰ろう！



引用文献：農林水産省 Hp

新・食べ物漢字クイズ

野菜の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・沼や池に自生するスイレン科の植物です。

沼底に根を張り、そこからたくさんの茎を伸ばし、水面に楕円形の葉を広げます。

ヒント・味噌汁や酢の物にするとひんやりおいしい

答えは、このいただきますの中にあります。

蓴菜

