



～食中毒を防いで、お弁当を作りましょう～

食中毒の原因となる菌やウイルスは目に見えません。
特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化になる場合もあります。

<食中毒予防3原則>

細菌を**(1)つけない・(2)ふやさない・(3)やっつける**を徹底し、

食中毒を予防しましょう。

(1)「つけない」

3原則の中でも「つけない」を徹底することで食中毒を防止することができます。

・手洗いをしっかりする

※手洗い方法について

- ① 水で手を洗う
- ② せっけん洗い（よく泡立てて、指先・指の間・手首まで念入りにしましょう）
2度洗いが効果的！せっけん洗い10秒→すすぎ15秒
- ③ 流水でよくすすぐ。
- ④ 乾燥（清潔なタオル、使い捨てペーパー等を使用しましょう）

・直接接触らない

食材や料理を直接接触らず、ラップや菜ばし等を使って形を作ったり、詰めたりしましょう。おにぎりを作る時はラップを使用しましょう。

・調理器具の使い分け

できるだけ、肉・魚、それ以外の食材で、包丁やまな板を別にしましょう。
別々に用意することが難しい場合は、作業内容が変わるごとに洗浄、消毒（アルコール噴射）を行いましょう。

お弁当作りの衛生面のポイント

☆野菜の水気はしっかり取ること

ミニトマト等、水気がついたまま詰めると水についている雑菌が、他のおかずにもついてしまい、いたみの原因になります。

(2)「ふやさない」

食中毒菌は10℃～50℃の間で増殖します。なるべく10℃～50℃の間の温度にならないように、なってもなるべく早く通り過ぎるように、速やかに冷やしましょう。

お弁当作りの衛生面のポイント

☆よく冷ます

温かいうちに詰めると、水蒸気がこもってしまい、いたみの原因になります。
トレーや皿に広げて冷ましてみましょう。全体が冷めてからふたをしましょう。
急ぐときは、下にぬれ布巾や保冷剤を敷くと早く冷めます。

☆保冷剤をつける

保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。
冷気は上から下に行くので、保冷剤は弁当箱の上に乗せましょう。

(3)「やっつける」

・加熱

食中毒菌の多くは75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。
（ノロウイルス防止の場合は85℃で1分間以上の加熱）

・消毒・殺菌

アルコールの活用（水で薄まると効果が低いため、しっかり拭いて噴射しましょう）

お弁当作りの衛生面のポイント

☆よく火を通す

肉や魚等は、中までしっかり火を通しましょう。

☆おかずは温め直す

基本は、お弁当は当日の朝に作りましょう。
作りおきのおかずは、しっかりと温め直しましょう。

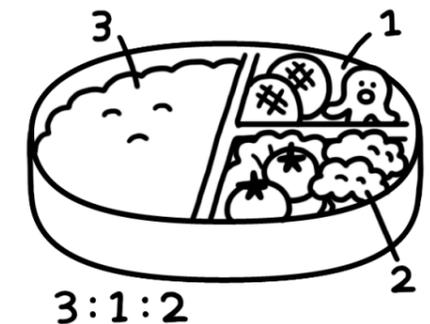
☆防腐剤となる食材を活用しましょう

梅干しや酢は、ごはんをいたみにくくする効果があります。
梅干しは中央に置くよりも、刻んだものを全体に混ぜた方が効果があります。
酢は、ごはんに入れて炊くと良いでしょう。

→米1合に対して、酢大さじ1が目安です。

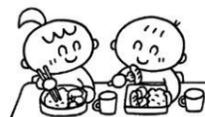
【お弁当の基本】

- お弁当箱は600ml～700ml位を選ぶ。
- おかずとごはんは1：1
- 主食：主菜：副菜＝3：1：2の比率
主食：ごはん、パン、麺等
主菜：肉・魚・豆類等のおかず
副菜：野菜・きのこ等のおかず





★お弁当レシピ★



主 菜・・・材料は2人分です。

鶏肉のさっぱり煮		作り方
(材料)	(分量)	
鶏肉	100g	① 鶏肉を一口大に切る。 にんにくはスライスする。 ② 鍋にAの調味料を入れて中火で加熱する。沸騰したら、①の鶏肉を加えて、20分程煮る。 途中、鶏肉を裏返す。 ③ 冷めたら、お弁当箱に詰める。
にんにく (チューブでも可)	少々	
A 酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/3	

【1人あたり エネルギー：87kcal たんぱく質：6.9g 食塩相当量0.4g】

かじきのパン粉焼き		作り方
(材料)	(分量)	
めかじき	2切れ (約150g)	① かじきは一口大に切る。 塩・こしょうで下味をつける。 ② 小さいボールにAを混ぜておく。 ③ ①のかじきに牛乳を浸し、Aをつけて軽く押さえる。 ④ フライパンを温め、弱めの中火で③を焼く。焼き色がついたら裏返し、フライ返しで軽く押さえながら、裏面も焼く。 ⑤ 冷めたら、お弁当箱に詰める。
塩	少々	
こしょう	少々	
牛乳	大さじ1	
パン粉	大さじ4	
A カレー粉	小さじ1/2	
乾燥ハーブ	小さじ1/2	
油	大さじ1	

【1人あたり エネルギー：193kcal たんぱく質：16.4g 食塩相当量0.8g】

副 菜・・・材料は2人分です。

なすのオイスターソース炒め		作り方
(材料)	(分量)	
なす	1/2本	① なすは乱切りにして、水に浸す。 ② 中火に熱したフライパンに油を入れて、①のなすを加えて炒める。 ③ なすがしんなりしたら、塩とオイスターソースを加えて、味を調える。 ※なすの他にキャベツやチンゲン菜でもできます。
油	小さじ1	
塩	少々	
オイスターソース	小さじ2	

【1人あたり エネルギー：27kcal たんぱく質：0.6g 食塩相当量0.7g】

にんじんとツナのシリシリ		作り方
(材料)	(分量)	
にんじん	1/3本	④ にんじんとピーマンは千切りにする。 ⑤ 中火に熱したフライパンに油を入れて①の野菜を加えて炒める。 ③ ツナ缶を加えて、Aの調味料を入れて味を調える。 ※油→ごま油、和風顆粒だし→鶏がらだしに変えると中華風になる。
ピーマン	1/2個	
ツナ缶	20g	
油	少々	
しょうゆ	小さじ1/3	
A 砂糖 和風顆粒だし	小さじ1/6 小さじ1/4	

【1人あたり エネルギー：33kcal たんぱく質：2.0g 食塩相当量0.4g】

丼ぶり (主食・主菜・副菜)・・・材料は2人分です。

三色ごはん		作り方
(材料)	(分量)	
【ごはん】	茶碗2杯分	① 鶏そぼろを作る。 フライパンを中火で熱し、油を入れて、鶏ひき肉を炒める。色が変わり、しっかり炒めたら、Aの調味料を加えて、炒める。できあがったら、しっかり冷ます。 ② 小松菜のごま和えを作る。 小松菜はゆでて、水気をしっかり切る。速やかに冷まし(あおいだり、冷蔵庫で冷やす)2cm長さに切る。Aの調味料を混ぜておき、小松菜に和える。 ③ コーン缶はしっかり汁気を切る。 ④ お弁当箱に盛り付ける。 お弁当にごはんを詰める。 ごはんのあら熱が取れたら、①の鶏そぼろ、②のにんじんの和え物、③のコーン缶の3種を盛り付ける。
鶏ひき肉	120g	
油	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ2	
A 砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
しょうが(すりおろし)	少々	
② 【小松菜のごま和え】		
小松菜	1株	
しょうゆ	小さじ1/3	
A 砂糖	小さじ2/3	
すりごま(白)	小さじ1/3	
③ 【コーン缶】	60g	
盛り付ける具は、彩りの良いものにしましょう。小松菜の代わりに、千切りにんじんに変えてもきれいです。		

【1人あたり エネルギー：466kcal たんぱく質：17.1g 食塩相当量1.3g】