



## ～食中毒を防いで、お弁当を作しましょう～

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）



・直接触らない

食材や料理を直接触らず、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

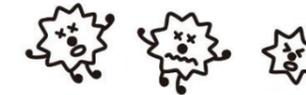
☆よく冷ます

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。  
果物（ぶどう等）や、ミニゼリーを凍らせて持たせると、保冷剤の代わりになります。

#### (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。

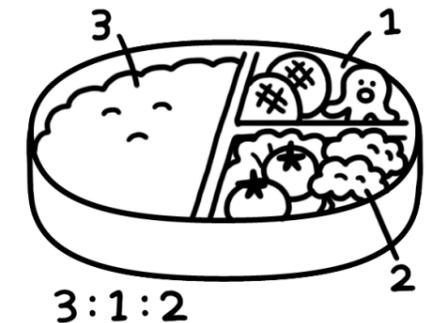
☆防腐剤となる食材を活用しましょう

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、15個分です。

枝豆入りチキンナゲット風		作り方
(材料)	(分量)	
鶏ひき肉	200g	① 鍋にお湯をわかし、枝豆を3分位ゆでて、さやから外し、むき身にする。 (冷凍枝豆や枝豆水煮を使用しても良いです) ② 大きめのボールに、鶏ひき肉、豆腐、Aの調味料、①の枝豆を入れ、よく捏ねる。 ③ 直径5センチ位に丸める。 ④ フライパンに油を入れ熱し、中火で片面2～3分焼く。焼き色が付いたら、ひっくり返し、蓋をして、弱火で5分位蒸し焼きにする。
豆腐	100g	
枝豆	120g (むき身で60g)	
片栗粉	大さじ2 (20g)	
マヨネーズ	大さじ1 (11g)	
コンソメ顆粒	小さじ1 (2.5g)	
しょうゆ	小さじ1 (6g)	
塩・こしょう	各少々	
油	小さじ2 (8g)	
		

### <食べものワンプoint>

枝豆は、夏が旬の野菜で、「やしお8つの野菜」のひとつです。

枝豆は、ビタミンB1という栄養を多く含み、疲労回復や、夏バテ防止に効果があります。

【1人 3個あたり エネルギー：154kcal たんぱく質：11.0g 食塩相当量0.2g】

**主 菜**・・・材料は、9個分です。

はんぺんカレーマヨ		作り方
(材料)	(分量)	
はんぺん	100g (大判1枚)	① はんぺんを4センチ角に切る。 ② マヨネーズとカレー粉を混ぜ合わせる。 ③ フライパンに②を入れ、はんぺんを並べて、弱火で両面2～3分焼き色が薄く付くまで焼く。
マヨネーズ	大さじ1 (11g)	
カレー粉	小さじ1/2 (1g)	
		

### <食べものワンプoint>

はんぺんは、魚のすり身から作られる食べものです。たんぱく質という栄養が豊富で、私たちの体(筋肉・血液など)を作ります。

【1人 3個あたり エネルギー：56kcal たんぱく質：3.4g 食塩相当量0.2g】

**主 食**・・・材料は、3回分です。

とうもろこしとしらすのふりかけ		作り方
(材料)	(分量)	
とうもろこし	40g	① とうもろこしは茹でて、粒をそいで外す。 (冷凍コーンやコーン缶を使用しても良いです) ② フライパンにごま油を入れ、しらすを弱火で2分位炒める。 ③ ②に、①のとうもろこし、かつお節、Aの調味料を入れて、さっと炒める。 ④ ご飯にかけたり、おにぎりにしても良いです。 (食べ物が傷みやすいので、必ずラップや使い捨て手袋を使って握って下さい。)
しらす	30g	
かつお節	3g	
ごま油	小さじ2 (8g)	
しょうゆ	小さじ1 (6g)	
みりん	小さじ1 (6g)	
砂糖	小さじ1 (3g)	

### <食べものワンプoint>

とうもろこしは、夏が旬の野菜です。食物せんいという栄養が豊富で、便秘の解消に効果があります。

皮付きのとうもろこし2本を、電子レンジで10分位(途中、上下をひっくり返して)加熱すると、簡単に調理することができます。

【1人あたり エネルギー：57kcal たんぱく質：2.9g 食塩相当量0.2g】

主食には、ごはん、パン、麺など好きなものを、必ず持たせてください。

**副 菜**・・・材料は、5回分です。

かぼちゃのごま和え		作り方
(材料)	(分量)	
かぼちゃ	250g	① かぼちゃを電子レンジで2分加熱する。(包丁で切りやすくなります。)太めの千切りにする。 ② フライパンに油を入れ、かぼちゃを中火で3分位炒める。 ③ Aの調味料を入れ、蓋をして弱火で5分位加熱する。 ④ かぼちゃに火が通っているか確認し、すりごまを混ぜ合わせて火を止める。
油	大さじ1 (12g)	
みりん	大さじ1 (18g)	
しょうゆ	小さじ2 (12g)	
砂糖	小さじ1 (3g)	
すりごま	大さじ1 (8g)	
		<h3>&lt;食べものワンプoint&gt;</h3> <p>かぼちゃには、ビタミンが豊富に含まれているので、免疫力を高めて風邪の予防に効果があります。ごまに含まれるカルシウムは、骨や歯を強くします。</p>

【1人あたり エネルギー：64kcal たんぱく質：1.3g 食塩相当量0.1g】