

## \* お弁当を作る時に気を付けて頂きたいこと \*

毎月、子ども達のために愛情たっぷりの手作り弁当をありがとうございます。保護者の方から「どんな事に気をつけたら良いですか？」という声がありましたので、いくつか要点をあげてみました。お弁当作りの参考になさって下さい。

### 衛生面について

#### • 手指や器具、お弁当箱は清潔に。

アルコール消毒を併用したり、使い切り手袋もお勧め。

#### • 生の魚や肉の取り扱いには要注意。

食中毒菌が付着している可能性がある生の肉、魚は他の食材に触れないように。まな板や包丁を介して汚染しないよう最後に切るようにしましょう。

#### • しっかりと加熱しましょう。

卵焼きやオムレツは半熟にならないようしっかり加熱。ハムやカマボコのような加熱しなくても食べられる物でも、夏場は一度加熱するのが安全です。

#### • 詰める時は粗熱をとってから。

熱いまま詰めると、湯気が水滴となり食中毒菌が繁殖しやすい環境に。冷まして詰める事でリスクを減らす事ができます。(毎日の白ご飯も同様に)

\*子ども達のお弁当は、毎日の登園後 室温を 20℃程度に保ったお部屋で保管しています。\*

### あると便利なお弁当グッズ

#### ◆抗菌シート◆

ワサビや銀イオンの成分が配合されており、雑菌やカビ等の増殖を抑制します。

シート状なので、出来上がったお弁当に直接のせるだけ！

#### ◆保冷剤◆

小さめの保冷剤をお弁当箱の上へのせれば、鮮度が保てます。自然解凍で食べられる冷凍食品を保冷剤代わりに使っても。

#### ◆保冷バッグ◆

お弁当を外気から遮断する事で食中毒のリスクを減らせます。



### 安全面について

- 丸くて詰ませやすい物は、窒息の危険があります。プチトマト、ぶどう、うずらの卵、キャベチチーズなどは切ってから詰めて頂くと安全です。
- ちくわ、ウインナーのような弾力のあるものは、噛み切りにくい食材です。その子に合わせた切り方をして頂くと助かります。
- 小さなピックは、ケガにつながる恐れがあります。また、誤って飲み込んだりする可能性もある為、お弁当の使用に際しては配慮をお願いします。

「手作り弁当」を子ども達はとても楽しみにしていて、お弁当の日は昼食の時間が待ち遠しいようです。前日に一緒にお買い物に行ったり、おかずをリクエストしたりと、どの子も嬉しそうに色んなお話をしてくれます。

これからも保護者の皆様のご協力の下、「手作り弁当の日」を続けて行きたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願いします。



Thank you



Thank you

