



お弁当と食中毒 ～お出かけのお弁当作りの参考に～



食中毒は年間を通して発生していますが、細菌性の食中毒が多くなるのが今の時期です。
気温が高くなってくると、お弁当の作り方や保存方法が気になる方もいるのではないのでしょうか。
ポイントを抑えて楽しくお弁当作りをしましょう。

○作る前 ～細菌をつけない～

- ・作る前は、手をきれいに洗いましょう。
☆手を丁寧に洗うことで細菌が食品につくことを防ぎます。
- ・盛り付けるための清潔な箸や手袋を準備しましょう。
☆清潔な箸や手袋を使うことでおかずの細菌がつくのを防ぎます。

○作る時 ～細菌をやっつける～

- ・しっかり加熱しましょう。
☆おかずは中心まで十分に加熱することが大事です。
☆卵焼きやゆで卵は半熟ではなく、完全に固まるまで加熱しましょう。
☆火を通さなくても食べられるハムやかまぼこもできるだけ加熱するようにしましょう。

○つめる時・保存する時 ～細菌をふやさない～

- ・水分が多いと細菌が増えやすくなりますので、
おかずの汁気はよく切りましょう。
- ・ご飯やおかずは冷ましてから盛り付けを行いましょう。
☆温かいうちに盛り付けると水蒸気の水分でいたみの原因となります。
- ・長時間持ち歩く時は、保冷材や保冷バックを使用しましょう。



参考:農林水産省ホームページより

アイスクリームのうた



おとぎばなしの おうじでも
むかしはとても たべられない
アイスクリーム アイスクリーム
ぼくはおおじでは ないけれど
アイスクリームを めしあがる
スプーンですくって
ピチャッ チャッ チャッ
したにのせると トロントロ
のどをおんがくたいが とおります
プカプカドンドン つめたいね
ルラ ルラ ルラ あまいね
チータカ タッタッタッ おいしいね
アイスクリームは楽しいね



山形済生病院 病児保育所

おひさま ルーム

〒990-0818 山形市沖町79番3

TEL・FAX: 023-674-8856

HP: <https://www.ameria.org>

開設日: 月曜日から金曜日

(祝日・年末年始除く)

8:30~17:00

対象児: 1歳から小学校6年生

配置職員: 看護師

