



食育だより 9月号

宇都宮市立鬼怒中学校



9 月 September
長月（ながつき）

～ 衛生面に注意した おにぎり作りのポイント ～

今年度も『お弁当の日』を実施します。

第1回目 10月9日（木） 『おにぎり』持参（牛乳・おかずは給食で出ます。）
第2回目 12月4日（木） 『お弁当』と「箸」持参（牛乳は給食で出ます。）

★★10月9日（木）は、『おにぎり』を家で作って持ってきましょう。★★

食中毒を予防しておいしい『おにぎり』を作ろう！



食中毒のほとんどが細菌やウイルスによるものです。

細菌やウイルスによる食中毒を防ぐには、細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3原則が効果的でとても大切です。

食中毒を防止するために、調理方法や詰め方にも細心の注意をはらいましょう。



1 セッケンで手を洗いましょう。

手指には見えない細菌やウイルスがいっぱいついています。

料理を始める前には、アクセサリー類ははずして、指の間や指先、手首までしっかりとせっけんで洗って清潔なタオルで拭きましょう。

アルコールなどで消毒すればより安心です。

手指に手荒れや湿疹や傷がある場合には、手を洗った後、使い捨て手袋を着用して、食器具や食品に素手で触れないようにしましょう。



2 清潔なお弁当箱を準備しましょう

清潔で、乾燥した弁当箱を使用しましょう。

お弁当箱を洗った後、熱湯等で消毒し、すぐに水気をとって乾かしておきましょう。

注意！ 熱湯消毒は、やけどに注意。
容器の耐久温度を確かめてから行って下さい。



3 おにぎりの具にも注意を払いましょう

酢や梅干などの食材は細菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理に上手に活用しましょう。

おにぎりに混ぜ込んだり、中の具にするものは、傷みにくいものを選びましょう。

水気の多いもの、なま物は避けましょう。水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。

調理したものをおにぎりの具材に使う場合は、朝、しっかり加熱しましょう。

食べ物の中心を85℃以上の温度で1分以上加熱すれば、ほとんどの細菌やウイルスが死滅します。

電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。

4 衛生的におにぎりをにぎりましょう

おにぎりを握るときにラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。

5 よく冷ましてから包みましょう。

お弁当箱に詰める時、ラップやホイルで包む場合は、よく冷ましてからフタをしたり包んだりしましょう。

