＜保護者用（例）＞

資料 11

遠足のお弁当について

いたみにくい調理のポイントをお知らせします

主食について

炊き込みごはん、マヨネーズやハムを使ったサンドイッチは、傷みやすいので避けましょう。

おにぎりを作る際は、素手で触らずラップに包んでにぎりましょう。

しっかり火を通す

卵焼き、ハンバーグ、から揚げなどは、中心までしっかり火を通します。ハムもしっかり焼きます。

おかずについて

細菌は、水分があると繁殖します。調理法を「炒め物」や「揚げ物」などにして汁を切り、おかずごとに仕切って詰めましょう。

※生野菜は、傷みやすいので夏場は避け、加熱したものを使いましょう。

冷ましてから詰める

ごはんやおかずを熱いうちに詰めると、傷みやすくなります。

あら熱を取ってから詰め、冷ましてからふたをします。

気を付けたいポイント

●ピックを使ったお弁当

一口サイズで食べやすいですが、ピックが折れて飲み込んだり、口に刺さったりする危険があります。

●のどに詰まりやすい食品が入ったお弁当

ミニトマト・うずら卵・ブドウ・一口サイズのゼリーなどは、ツルッと飲み込む恐れがある食品です。また、ウインナーやかまぼこなどの練り製品は、弾力があり噛み切りにくい食品です。いずれも誤嚥・窒息防止のため、給食では使用しないようにしています。

●キャラ弁

非加熱の食材を使ったり、素手で食品に触れたりすることで、傷みやすいお弁当にならないようにしましょう。子どもは、食べ慣れた食品が１番安心できます。食べやすさを重視したお弁当を心がけましょう。