



給食だより

平成28年 8月
栄養士 照屋恵美

この時期のお弁当作り
食材選びから調理方法
詰め方まで、気がかりが
たくさん！

暑い時期のお弁当ルール

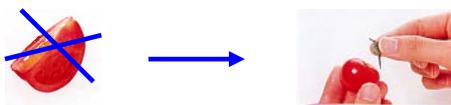


次の4つのルールをしっかりと守って、安全なお弁当作りを！

1. おかず（加工食品・練り製品）は中までしっかり加熱を
外側に焼き色がついていても、中が十分に加熱できていないこともあるので注意。
肉のおかずは、小さく薄くして中まで火を通します。
前日のおかずを入れる場合も、中心まであつあつになるように再加熱して。
加工食品（ウインナー・ハム）練り製品（チクワ・かまぼこ）なども、
湯通しするなど、必ず中までしっかり加熱をしましょう。



2. 生野菜は避けて
表面に残った雑菌が、水気を介して他のおかずうつる恐れがあります。よく洗って加熱を
してから入れましょう。 野菜おかずは汁気を出さない調理法がポイントです。
揚げると水分がとぶのでお弁当向き。ピクルスやドレッシングで和えるなど、酢入りなので殺菌
効果が期待できます。



トマトはカットすると水気が出るので
ミニトマトが最適です。雑菌防止のため
へたを取ってから詰めましょう。

3. 冷めてから詰める
ご飯やおかずを温かいまま詰めるとお弁当箱の中が菌の繁殖しやすい温度になってしまいます。
完全に冷ましてから詰めるようにしましょう。

4. 加熱後は手を触れるのはNG
手や器具は以外にも雑菌だらけ。加熱調理後に手を触れたり、包丁を入れるのはNGです。
材料のカットは、調理する前に小さめにするのもポイントです。
おにぎりはきれいに洗った手で握るのもNGです。直接手に触れないようラップに包んで握ります。

おやつに 野菜スティック



給食でも大人気！

豆腐ディップ

木綿豆腐
ツナ缶
マヨネーズ

< 作り方 >

木綿豆腐をつぶしツナ缶とマヨネーズを
混ぜるだけ！
後は、お好みの野菜をスティック状にカットして
豆腐ディップをつけていただきます。

汗をかいた後はミネラル分も不足してきますので、マヨネーズに含まれる塩分(ナトリウム)・
野菜に含まれ(カリウム)が補給できます。

厨房コラム

夏の日差しが強いですね。海やプールに行き日焼けしている園児をみかけます。海やプールでは、長い時間水の中に入っているため、体の水分が外に出て熱中症になりやすいです。こまめに水分を補給して熱中症を予防しましょう。食事バランスよく栄養を摂って夏バテしない身体を作りましょうね。

PS 高温多湿です。食品の管理には十分に気をつけましょうね。