

# 食育だより



令和6年 春号

苫小牧市健康こども部  
こども育成課栄養士発行

新年度が始まって2ヶ月近くが経ちました。4月から入園したお子さんも、進級したお子さんも保育園の生活に慣れてきたでしょうか？

すがすがしい初夏の季節となり、保育園の遠足などでお弁当を作る機会が増えてくるでしょう。おいしく楽しく食べるために、食中毒の3原則を参考にして気をつけるポイントを確認してみましょう！

## お弁当を安全に楽しく食べるために



### 1. お弁当を作る前に「つけない」

#### ◎まずは手洗い！

- ・お弁当作りにとりかかる前や調理中に生の肉や卵に触ったときなどは手洗いしましょう。

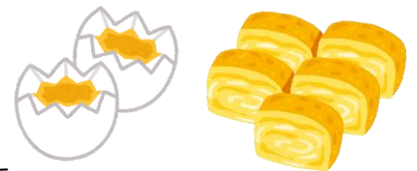
#### ◎お弁当箱のチェック！

- ・ふたのパッキン部分などすみすみまできれいに洗浄できているでしょうか？
- ・盛り付けに使うシリコン製カップやピックに汚れはついていないでしょうか？

### 2. お弁当を作るときに「やっつける」

#### ◎しっかり加熱する！

- ・おかずは中心部までしっかりと火を通すことが大切です。
- ・卵料理は、半熟ではなく、しっかり固まるまで火を通すと安心です。



### 3. お弁当をつめるとき「ふやさない」

#### ◎水分は大敵！

- ・水分が多いと細菌がふえやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。
- ・生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。
- ・おかずから汁気がもれるのを防ぐために、仕切りやカップを活用しましょう。

#### ◎冷ましてからつめる！

- ・ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけると、蒸気がこもって傷みの原因となります。

#### ◎作り置きのおかずを入れるなら！

- ・作り置きおかずや昨晚の残り物を詰めるときは、必ず十分に再加熱しましょう。

#### ◎お弁当を食べるまでも大事！

- ・お弁当は食べるまでなるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。
- ・長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

揚げ物や焼き物など水分が少ないメニューはお弁当にピッタリです！



手を洗ってから調理しましょう！



ミニトマトはヘタをとってから  
水洗いします！

おにぎりや好きなおかずを入れると、  
お子さんが食べ進みやすいお弁当に  
なります！



【参考】お弁当づくりによる食中毒を予防するために：農林水産

裏に続きます

# 水筒の点検をしていますか？

保育園に行くお子さんが水筒を持って行ったり、おでかけする保護者の方がマイボトルを持って行ったりすることが日常的になっています。水筒は現代の必需品になりつつありますね。

ステンレス製の水筒の内側が傷ついていたり、酸性飲料を長時間入れたままにしたりすると、金属成分が飲み物の中に溶け出して思わぬ事故につながる可能性があります。過去には、内側に傷がついた金属製の水筒による食中毒が起きたこともあります。

夏に向けて本格的に暑くなる前に、水筒の点検をしてみませんか？

## 点検のポイント

1. 飲み物を入れる水筒の内部に、さびや傷がないか確認する
2. 水筒の取扱い説明書をよく確認し、正しく使用する
3. **酸性の飲み物**を金属製の容器に長時間保管しない
4. 古くなった水筒は定期的に新しいものに交換する



酸性の飲み物を水筒に  
入れるのは要注意！



## 酸性の飲み物にはどんなものがあるかな？

炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があります



## 水筒の衛生面にも気をつけましょう！

1. 水筒の飲み物は一日で飲み切る
2. 残ったものは必ず捨てる
3. 毎回必ずきれいにお手入れをする

水筒の中身は雑菌が繁殖しやすいため、気をつけましょう！

食洗機対応のものや分解するパーツが  
少ないものを選ぶと、  
毎日のお手入れがラクになります

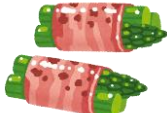


## 今が旬☆アスパラガス

北海道産のアスパラガスは4月下旬頃から6月にかけて旬を迎えます。旬は短いですが、生産量は全国1位です。

鮮度が落ちやすいため、購入したらすぐに調理するのがおすすめです。保存するときは水分蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

ベーコン巻きは  
お弁当にもピッタリ！



## 6月1日「麦茶の日」

6月は麦茶の原料である大麦の収穫期にあたります。麦茶の季節の始まりであること、また「衣替えの日」でもあることから、6月1日が記念日となりました。

穀物である大麦を原料としているため、茶葉を原料としている紅茶や緑茶とは違い、カフェインが含まれていません。乳幼児や妊娠・授乳中の方でも安心して飲むことができます。

