給食だより

令和５年(2023 年)５月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

食中毒と誤嚥(ごえん)・窒息(ちっそく)を予防して
安心で安全なお弁当にしよう！

暖かくなり、薄着で屋外遊びをするこどもたちの姿が見られるようになりました。５月は保育園でお弁当持ち散歩があります。今回の給食だよりでは、ご家庭でお弁当を用意するときに気を付けたい食中毒予防と誤嚥(ごえん)・窒息(ちっそく)予防のポイントをお伝えいたします。

食中毒予防のポイント

①手、お弁当箱はきれいにしよう！
調理の前は、必ず手を洗いましょう。おにぎりは直接触らずラップでくるんでから握ると衛生的です。

②食材をきれいに洗おう！
お弁当に使う野菜はしっかり洗いましょう。

③汁気が少ないおかずをつめよう！
おかずの汁気が多いと、お弁当の中でしみだしたり、傷みやすくなります。(揚げ物、焼き物だとより安全です。)

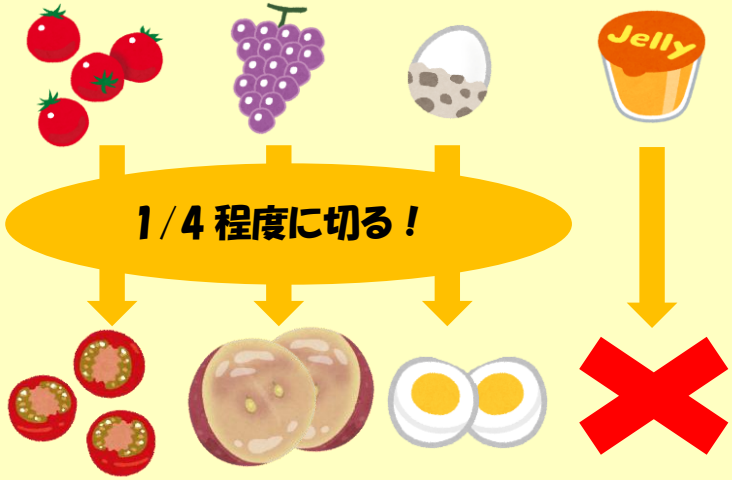
④しっかり加熱しよう！
おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大切です。卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまで加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムなどもできるだけ加熱しましょう。

⑤しっかり冷ましてからふたをしよう！
ごはんやおかずが熱いままふたをしてしまうと、蒸気がこもって傷みやすくなります。
しっかり加熱した後はしっかり冷ましてからふたをしましょう。

安心・安全なお弁当

誤嚥(ごえん)・窒息(ちっそく)予防のポイント

丸くて表面がつるつるしている食材は誤嚥(ごえん)・窒息(ちっそく)につながりやすいです。ミニトマト、ぶどう、うずらの卵などは包丁で 1/4 程度の大きさに切ってお弁当に入れるようにしましょう。
また、カップタイプの小さいゼリーも窒息につながりやすいので、使用を控えましょう。



参考：農林水産省 HP「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」2022 年更新
消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」2021年公表