

## 食中毒を予防する弁当作り

「食中毒」という言葉を皆さんは知っていますか？食中毒になったことがある人もいないのでしょうか？食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命に関わることもあります。弁当は給食などと違って、作ってすぐ食べるものではないので菌が増えやすいです。食中毒にならないために安全に美味しい弁当を作れるように工夫しましょう！

## 食中毒の予防方法

食中毒予防の3原則は、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食べ物は一見きれいに見えますが、実は様々な菌がいます。なので調理をする際には、菌をなるべくつけないように調理し、増やさない工夫をする。そして、よく加熱などをして菌をやっつける、これが大切になってきます。

### 菌を「つけない」方法

- ・せっけんを使用し、しっかり手洗いをする。
- ・食材はしっかり洗う。(肉は洗わない)
- ・調理した食材と、まだ調理していない食材を触れさせない。
- ・弁当を詰める際には素手で触らず、箸や手袋を使用する。
- ・調理で使用した調理器具は十分に洗浄する。



### 菌を「増やさない」方法

- ・肉や魚などの生ものは冷蔵庫から出したらすぐに調理する。
- ・おかずや、ご飯は冷めてからふたをする。
- ・保冷剤等を使用し、お弁当が常温にならないようにする。



### 菌を「やっつける」方法

- ・しっかり加熱する
- ・卵焼き、唐揚げ、ハンバーグなどは中心まで火が通っていないことがあるので、半分に切るなどし火がしっかり通っていることを確認する。

食品に菌がついていることは当たり前のことです。ただ、菌が多いと食中毒になってしまいます。菌を増やさない工夫をし安全な弁当作りを行いましょう！

参考資料  
消費者庁「細菌・ウイルスによる食中毒」  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/food\\_safety/food\\_safety\\_portal/microorganism\\_virus/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/microorganism_virus/)

## 弁当の日0回目で教えていただいたレシピの紹介～Part2～

### <主菜>豚の生姜焼き

- ・豚コマ切れ肉・・・50g
- ・玉ねぎ・・・1/8個(25g)
- ・サラダ油・・・小さじ1
- A
- ・おろし生姜・・・小さじ1/3
- ・酒・・・小さじ1
- (酒はなくても大丈夫です。)
- ・水・・・大さじ1

B

- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1

- 1.豚コマ切れ肉にしょうがと酒をもみ込む。
- 2.玉ねぎをうす切りにする。
- 3.フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1のぶた肉と玉ねぎをいためる。両面に焼き色がついたらBをまわしかけてからめる。



前回のレシピ紹介に載っていたポークチャップの味付けが変わっただけです。是非作ってみてください。

