

2025.6

給食だより

令和7年6月2日発行



～材料(4人前)～

さつまい	1本
レモン	1個
水	4カップ
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1/3
バター	10g

- ①レモンは薄切りに、さつまいもは適当な大きさに切って、水にさらす。
- ②鍋に①と水、砂糖、塩を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め15分くらい煮込む
- ③煮汁が少なくなってきたらバターを加えてからめる。

食中毒予防:お弁当の「温度管理」がカギです!

皆さんこんにちは。

平年より遅くなっていますが、いよいよ梅雨の時期です。

梅雨の時期は湿度も気温も上がり、食中毒の原因となる菌が一気に増えやすくなる季節です。

食中毒対策は園でも、ご家庭でもしっかり取り組みたい所です。

今回はお弁当の食中毒対策について紹介したいと思います。

お弁当は「温度管理」がとても大切になります。

■なぜ温度管理が大切なの?

食中毒の原因になる細菌の多くは、20～50℃の温度帯で増殖しやすく、とくに30～40℃前後で最も活発に増えます。

お弁当を朝に作ってから食べるまでの数時間、常温で置いておくと、この“危険な温度帯”に長くさらされることになります。

そのため、食べるまでの間に細菌が増えてしまい、見た目や匂いに変化がなくても食中毒になることがあるのです。

■対策ポイント:保冷バッグ+保冷剤をセットで!

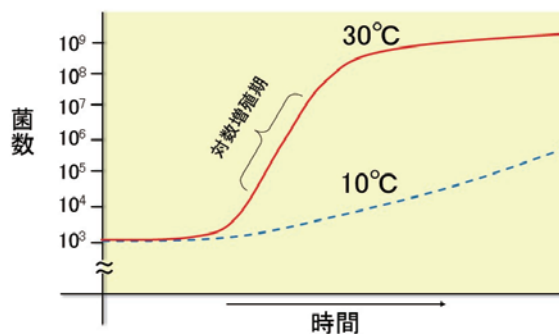
お弁当を持たせる日は、以下のような対策をお願いします。

- ・お弁当は保冷バッグに入れる
- ・保冷剤を一緒に入れる(できれば複数)
- ・直射日光の当たる場所、車内、外気温の高い場所に置かない
- ・しっかり加熱調理したおかずを使い、冷ましてから詰める

「お弁当は冷たくてかわいそうかな?」と思うこともあるかもしれませんが、冷たいことで食中毒を防ぐことができます。安心してお子さんが食べられるように、ぜひ温度管理の工夫をお願いします。

細菌の増殖曲線(イメージ)

ふやさない



↑温度が30℃だと、菌の増え方は直線的ではなくて、ある時間帯に爆増する。一方10℃ではゆっくり直線的に増えていく。

お弁当は冷たくても美味しいメニューを選ぶのも良いですね。鶏の照り焼き、さつまいものレモン煮・・・冷凍食品で自然解凍OKなおかずもあります。もう1品ほしいなという時は便利ですね。

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram