

運動会や遠足のお弁当を安全・安心に

運動会や遠足など、お弁当が活躍する季節になりました。外で食べるお弁当は楽しいですが、気温や湿度が高くなると食中毒のリスクも高まります。今回は、安心しておいしく食べられるお弁当づくりのポイントをご紹介します。



● POINT①【清潔に】

まず大切なのは「清潔」です。調理前や盛り付け前には、必ず石けんで手を洗い、清潔な調理器具を使いましょう。お弁当箱も使用前にしっかり洗い、十分に乾かすことが大切です。また、おにぎりは素手でにぎらず、ラップを使って作りましょう。手指に付着した菌がご飯に移るのを防ぎ、食中毒予防につながります。

☑ 手指から移った黄色ブドウ球菌による食中毒が過去に報告されています。

● POINT②【しっかり加熱】

次に大切なのは「加熱」です。おかずは中までしっかり火を通し、加熱後は十分に冷ましてから詰めましょう。温かいまま詰めると、蒸気がこもって傷みやすくなります。生ものや半生の食材は避け、しっかり加熱したおかずを選ぶと、より安心ですね。

☑ 卵焼きなども半熟にするのではなく、しっかり加熱したものにしましょう。

● POINT③【水分にご注意】

「水分」にも注意が必要です。煮物や和え物は水分が多く、傷みやすいため、お弁当にはあまり向きません。どうしても入れたい場合は、汁気をよく切る、別容器に入れるなどの工夫をしましょう。果物も水分が出やすいため、おかずとは分けて入れると安心です。

☑ トマトは、へた部分に汚れが残りやすいため、取り除いてお弁当に詰めましょう。

● POINT④【保冷も大事】

最後は「保冷」です。保冷剤と一緒に入れ、直射日光を避けて涼しい場所で保管しましょう。保冷剤はお弁当の上にのせると、冷気が全体に行き渡りやすくなります。なお、おにぎりに保冷剤が直接接触すると、ご飯が固くなることがあるためご注意ください。

☑ 食べるまでできるだけ温度を上げないことも、食中毒予防のポイントの一つです。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2026年
6月1週
(22号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

