

令和7年5月発行

近江八幡市子ども健康部幼児課

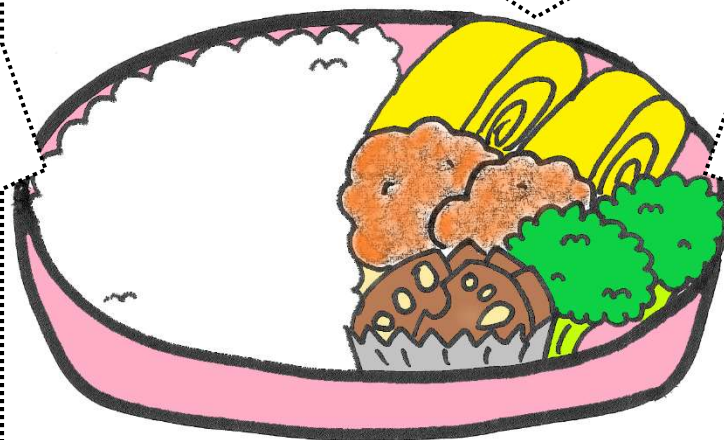
て づ く べ ん と う 手作り弁当について ~衛生面でのポイント~

にく・さかな・たまご 肉・魚・卵などのおかず

ハンバーグ、から揚げ、卵焼きなどは中心部までしっかり加熱します。生で食べられるハムやちくわも加熱します。

ごはん

ごはんは冷やしてからつめます。アツアツのままフタをすると蒸気がこもって水分となり、痛みの原因となってしまう。おにぎりを作る際は、素手で触らず、ラップに包んでにぎりましょう。



やさいのおかず

細菌は水分があると繁殖します。和え物にはすりごまやかつお節を加える、おかずの下にとろろ昆布を敷くなど、水分を吸収する食材を上手に使いましょう。生野菜は傷みやすいので夏場は避けましょう。

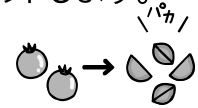
ち っ そ く な ど し こ ふ せ ●窒息等の事故を防ぐために●

まる し ゃ く ひ ん ×丸い食品

プチトマト、ぶどう、球形チーズなどの丸い形の食べ物は、ツルっと丸飲みしてしまう恐れがあるので入れないようにしましょう。どうしても入れたい場合は4等分にカットします。

まめ えだまめ るい かた ひつよう し ゃ く ひ ん ×豆(枝豆)やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品

かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。使わないようにしましょう。



×プラスチックのピック

おかずをピックに刺すと持って食べやすくなりますが、ピックが折れて飲み込んでしまったり、口に刺さったり、周りのお友だちをつついたりしてしまう危険があります。使わないようにしましょう。



弁当作りに関するQ&A

 作り置きしたおかずを小分け冷凍しているけど、弁当に入れる前には再加熱しないといけないの？時短になるし食べる頃には解凍されているからそのまま入れたいんだけど…

 自然解凍は避け、必ず再加熱しましょう。
自然解凍だとゆっくり解凍されるため細菌が増殖しやすくなります。市販の自然解凍可能な冷凍食品は、厳しい衛生管理のもとで製造されています。冷凍した作り置きおかずを再加熱せずにそのまま弁当に詰めることはやめましょう。

 冷凍したひと口ゼリーを保冷剤代わりにしてもいい？デザートにもなるし。

 解凍されたひと口ゼリーは丸飲みしてしまう危険性があります。遠足など、普段の給食とは違う環境で食べる弁当は思いがけない事故が起こることがあります。ゼリーを凍らせたものではなく、保冷剤を使いましょう。

給食とは違う環境で食べる弁当。
子どもが安全に楽しく弁当を食べられるように、いつも以上に安全面には気をつけましょう。



参考資料

- ・農林水産省「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」
- ・消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」
- ・こども家庭庁「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」