



給食だより 運動会特別号

板橋区立西台中学校

令和7年5月29日

いよいよ今週土曜日（5月31日）は運動会です。昼食は各自お弁当持参です！

当日は、気温が高くなることも予想されますので、お弁当の傷みを防ぐためにも、凍らせた保冷剤をキッチンペーパーで包んでお弁当箱の上に置いて持ってくるようにしましょう。

ここでは、衛生的にお弁当を作るポイントを紹介します。

お弁当作りの注意点



衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

付けない

手 ★ 調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。 ★ 手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。 	弁当箱・調理器具 ★ 洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。 	食 材 ★ 野菜、果物は流水でよく洗う。 ※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。
--	---	---

やっつける

★おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。



増やさない

増やさない ★ ご飯やおかずは、よく冷ます。 ★ 詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。 ★ おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。 	涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。
---	--

※お弁当用に作られた冷凍食品もあります。使う際には、表示をよく読み、お弁当に詰めるようにしてください。

※お箸やスプーン・フォークなど、食具も忘れずに持ってきてましょう！

朝早くからお弁当を作ってくれた家族へ「ありがとう」の言葉を忘れずに伝えるっちい！

