

お弁当も、食中毒に気をつけよう!

あたたかい春!遠足、お花見、ハイキングと、お弁当を持って出かけることも多くなりますね。

そのお弁当で気をつけたいのが、食中毒。

作ってから食べるまで時間があるので、作る時や保管には注意が必要です。

細菌をつけない、増やさない、やっつけるための、安全なお弁当作りのポイントを覚えましょう!

(1) 調理前は、なんでも洗う!

- 手をよく洗うのは、基本の中の基本!
- お弁当箱も、きれいに洗っておこう。
洗った後は、ふせて自然乾燥するか、
きれいなふきんで
しっかりふこう。

食器洗いなど、
できることは
手伝おう!



(2) 調理では加熱がだいじ!

- おかずは、加熱をしっかり。
- 電子レンジを使うときは、
途中でかき混ぜたりして
加熱ムラを防ごう。
- おにぎりを握るときは、
ラップを使ってもいいよ。



(3) つめるときにもひと工夫!

- おかずの汁気は、よく切って。
- ごはん、おかずは、
よく冷ましてから
ふたをしよう。
- 生野菜やくだものは
よく洗い、
水気をきちんと
切ってから。

水分が多いと
細菌が
増えやすいよ!



(4) 食べるまでは涼しく保管!

- なるべく涼しい所に保管して早めに食べよう。
日のあたる所に置いたりしてはダメ!
- 長い時間持ち歩くときは
保冷剤を使おう。
- においや味が
おかしかったら、
食べないこと!

食べる前にも
手を洗おう!



ちょっと食休み

落語長屋は「食品偽装」?

景気はまだパツとしませんが、桜はもう、まっ盛り。そこで思い出されるのが『長屋の花見』という江戸落語です。「家賃は上げないから、せめてみんなで氣勢を上げて貧乏神を追い払おう」という大家さんの提案に、長屋の人々がつき合っ

て上野へ花見に出かけます。ただし、お酒は薄めた番茶、かまぼこは大根の白いお漬物、卵焼きは黄色いタクアンと、飲食物はすべて見た目だけ。そんな不景気な、情けない状況での会話のやりとりが笑いを生んでいく噺です。

これに引きかえ、まったく笑えないのが、後を絶たない産地や食材の偽装表示。「見た目が同じ」という所は長屋の花見といっしょでも、消費者をだまして目先の利益を上げようとするところは大違いです。

景気がどうであろうと、ブランドが有名であろうとなかろうと、おいしくて、安全に気を配った食品ならば、不正をしなくても受け入れられるはず。欲や見栄にとらわれない、みんなの健康と幸せのための「食」のあり方とは…。

生産者から販売者、消費者までいっしょに考える時が、今、ほんとうにきています。

