

安全なお弁当作りのためのチェックリスト

暑い夏にお弁当を安全に持たせるために、以下のチェックリストを参考にしてください。
毎朝、このリストを確認することで、子供の健康を守りましょう。

【食材選び】

- マヨネーズや乳製品は使用していないか？
- 揚げ物は冷めた後、しっかり冷蔵しているか？
- サラダや生野菜は、水気をしっかり切り、直前に冷蔵庫から取り出しているか？
- ミネラルが含まれる食材(梅干し、海藻、ナッツ類)を取り入れているか？

【調理方法】

- おかずはしっかりと火を通してしているか？
- 調理後、すぐに冷蔵庫で冷やしているか？
- 包丁やまな板は使用前にしっかり消毒しているか？

【詰め方】

- お弁当箱はしっかり乾燥させているか？
- おかずとご飯は冷ましてから詰めているか？
- 食材同士が直接触れないように仕切りを入れているか？
- 湿気を防ぐため、キッチンペーパーを使っているか？

【保冷対策】

- 保冷剤をお弁当箱に入れているか？
- 保温機能付きお弁当箱を使用しているか？
- お弁当袋は保冷効果のあるものを選んでいるか？

【持ち運び・保存】

- お弁当は日陰で保存できるように指示しているか？
- 昼食までお弁当が高温に晒されないよう配慮しているか？

【水分・ミネラル補給】

- 水筒にスポーツドリンクや少量の塩を入れた水を持たせているか？
- お弁当に塩分補給用の梅干しや塩昆布を添えているか？
- デザートとしてミネラル豊富なフルーツ(バナナ、キウイなど)を入れているか？

【最後のチェック】

- 使った材料の賞味期限は確認済みか？
- 詰めたお弁当の温度を再確認し、冷えが不十分な場合は再冷却しているか？
- お弁当箱の蓋がしっかり閉まっているか？

このチェックリストを毎朝確認し、暑い夏でも子供が安全で健康なお弁当を楽しめるようにしましょう。