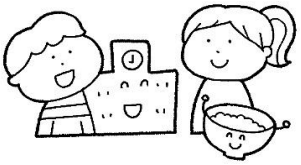
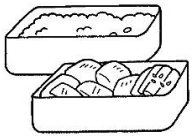
月刊　桜ランチ通信　3月号

この１年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。１年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていってください。



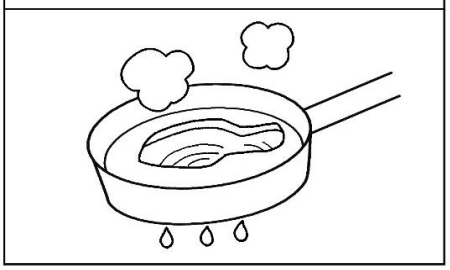
お弁当づくりのポイント!



4月からは9年生は高校生になります。毎日お弁当を作って持っていく人もいますね。また、暖かくなる春にはお弁当を持ってお花見や行楽に行く機会もあるでしょう。　そこで今回は、お弁当づくりについて学びましょう。

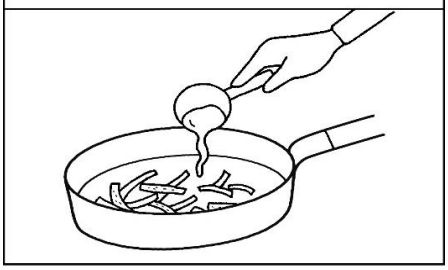
つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す



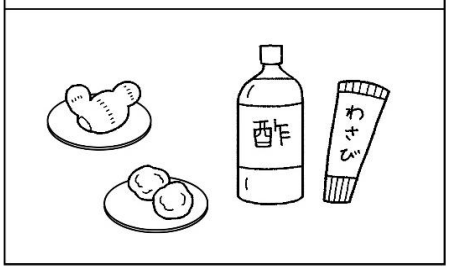
菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

濃いめの味つけにする



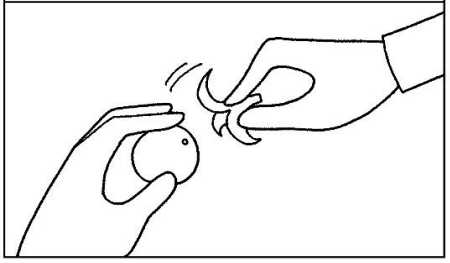
砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



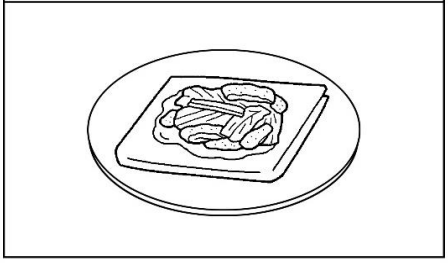
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



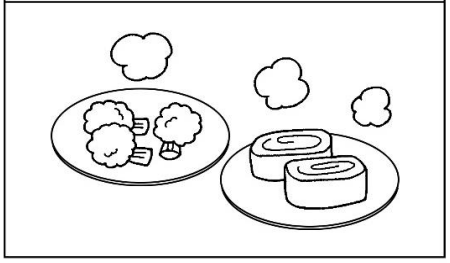
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

汁気を切ってから詰める



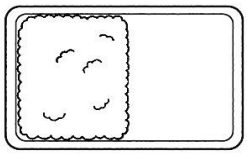
余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

料理が冷めてからふたをする



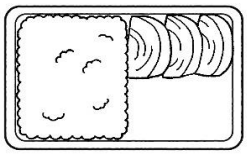
温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

1 ごはんを詰める



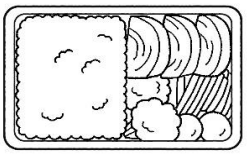
ごはんは、温かいうちに詰めて冷まします。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。