



お弁当で注意することは何？

~~~~~  
【2017年9月18日 12:30】

Hallo! こんにちは。キャプテンBSです。

今日は、みんな一番楽しみにしているお弁当の話だよ。

お弁当は、何を持って行ってもよさそうですが、みんなが遠足に行くときは、おにぎりだよ。おかずもいっぱい食べたいけど、ハイキングではお弁当を食べやすくするためにおにぎりにします。

まず、おにぎりの中身について説明するね。ボーイスカウトでは、おにぎりを手で食べるときに、手が汚れていても直接おにぎりを触らなくていいように工夫をしています。おにぎりをアルミホイルで包んでいます。そうすれば、手でおにぎりを触らなくても食べられますね。衛生的に安心です。それから、ご飯と梅干だけでは、物足りない人がいるかもしれません。そういう人は、梅干の代わりにから揚げやその他好きな物を入れています。おにぎりの横にもおかずを挟んでもいいかもしれません。自由に考えておいしいおにぎりにしてください。

次は、おにぎりが腐らないようにしてください。10月はかなり涼しくなっていますが、お日様の下を歩きますから、ザックの中が暖かくなることもあります。おにぎりが暖かくなると腐りやすくなります。そこで、おにぎりは、十分冷やしてからザックに入れてください。それから、腐るのを防止するために、塩をかけたり、梅干を入れたりします。

それ以外に冷やすのは、最近は保冷剤をおにぎりと一緒に入れておくといいですね。こうすれば、暖かい日でも冷たく保存できます。

お弁当をおいしく安全に食べるための工夫について、説明しました。

次は、9月19日に掲載します。「小学校のチラシ配布の予告」です。必ず見てくださいね。