

# 暮らしの知恵



## お弁当が傷まないために大切なこと「7か条」

お弁当に大切なことは、彩り、栄養、美味しさなど色々あるけれど、1番大切なのは“食中毒”にならないこと！梅雨の時期から秋にかけては、湿度と気温が上がるためお弁当が傷みやすく、食中毒が心配な季節です。早速、傷まないお弁当作りのコツをご紹介します。

### その1 調理器具やお弁当箱は“清潔”に

まな板は肉と野菜用を分けて、肉や魚を切った包丁は良く洗います。また、おにぎりを作る時は直接ご飯を触らず、ラップを使うのもポイント。また、お弁当箱のパッキン部分は特に汚れが付着しやすいので、ていねいに洗ってくださいね！

### その2 “冷まして”から詰める

お弁当に入れるもので温かいものは、全て粗熱をとって冷ましてから入れます。時間がない時は、平皿にご飯やおかずをのせ、うちわや扇風機であおぐと早く冷めますよ。

### その3 作り置きにも、再度“火を通す”

作り置きしたオカズも、お弁当に詰める前に必ず、再び熱を通してからお弁当箱に詰めましょう。しかし、何度も



温めたり冷やしたり……を繰り返すと痛みやすくなってしまいますので、小分けにして冷凍しておき、使う分ずつ温めるのがおすすめです。

### その4 “小分けカップ”を利用する

おかずの汁気が他のおかずやご飯と混じり合うと痛みが進行してしまいます。シリコン製や使い捨てのお弁当用カップを使い、おかずが混じり合わないよう仕切りましょう。

### その5 食材の“殺菌力”を利用する

梅干しやわさび、生姜、青じそ、酢などの殺菌効果のある食材を上手に使いましょう。



### その6 “保冷剤”を使う

お弁当を冷たいままキープできる保冷剤や保冷バックを上手に活用しましょう。

### その7 “生野菜”は入れない

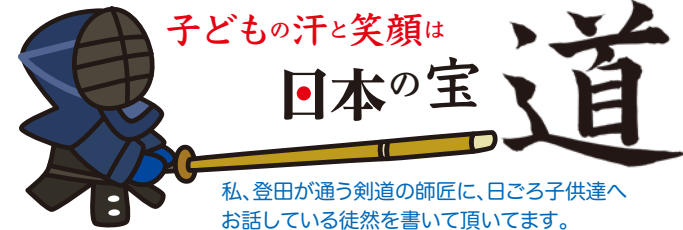
水気の多い生野菜は、夏場のお弁当に入れないようにしましょう。もちろん、卵も半熟はNG。そのまま入れがちなハムや竹輪など加工食品も、夏の時期は必ず火を通してから！

彩りに便利なプチトマトは洗ったあとよく水気を拭き取り、ブロッコリーなどのゆで野菜もよく水気を拭きましょう。

## 今月の花図鑑 クチナシ



甘く濃厚な香りを放つクチナシは、世界三大香木の1つに数えられます。英国ではジャスミンのような香りを放つことから、「ケープジャスミン」とも呼ばれています。



子どもの汗と笑顔は

日本の宝

# 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

## 尊い汗と涙

盛夏の候、滴るほどの汗をかきながら、黙想にて心を静める子ども達の姿は、誠に凛々しく、輝いております。  
K君は剣道が大好きで、夢の武道館に向けて、まさに夢中で週に6回稽古していました。予選会を目前にした修学旅行。出掛けに「帰ったらそのまま稽古に行きたいから、胴着と防具を持って迎えに来て」と母親に頼んだそうです。  
E君は、近所の先輩Hが、目標に向けて走り込みや素振りをしている姿を見て、自分も下校後に走り込みと素振りをするようになりました。走り込みと素振りを終えると母親を

呼び出し、母子共に息を切らしてバトミントンをやるそうです。剣道に対するバトミントンの効果は不明ですが、応援してくれる母親に対するE君の愛情表現なのかもしれません。その様子を知ったか、先輩Hは自分の出場しない大会でE君のサポートをかって出て、飲み物やタオルにとどまらず、ミニ扇風機まで用意して駆けつけたそうです。  
この二人だけでなく、小学生高学年の子も達は「先輩達のように、絶対に武道館へ行きたい！」と、それぞれが稽古を積み重ねてきました。が、その夢はかきませんでした。私たち指導者が結果に対して猛省しなくてはならないことは、言うまでもありませんが、子ども達が流した尊

見学をご希望の方はご連絡ください。



副館長 浅川 正堂



双柳館 浅川道場  
館長 浅川 裕 茲

い汗と涙を力に変えさせてあげること、その挫折から成長する経験を糧に子ども達（原石）が社会で活躍する大人（輝く宝石）になる道筋を立てていくことが最大の責務だと考えています。  
子ども達が剣道を通じて、つよく、豊かに育つことを願います。



双柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1  
お問い合わせは  
**058-247-3676**

稽古の様子や開催場所についてはコチラ ▶▶▶▶▶

