

# 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!

