

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！

