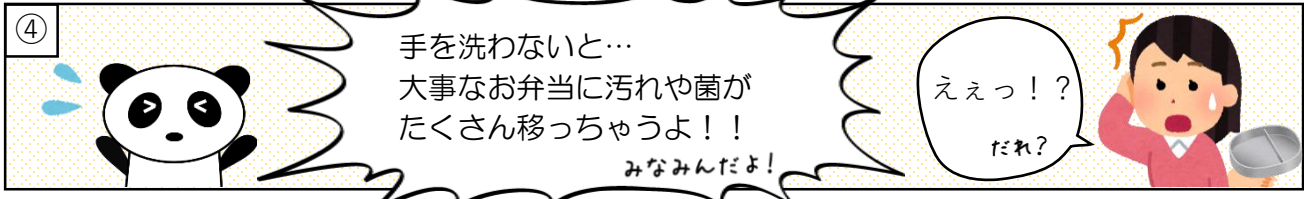


お弁当の調理前・盛付前の



「手洗い」忘れていませんか？



やってみました！

お弁当の盛り付け実験

汚れに見立てた蛍光塗料（ローション）を手のひらに塗り、手を洗わない想定でお弁当を盛り付けました。

ブラックライトを当てると塗料が光ります



蛍光塗料（ローション）

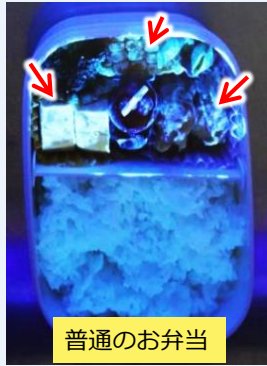
一見普通のお弁当ですが、ブラックライトを当ててみると…



普通のお弁当



キャラクター弁当



普通のお弁当



キャラクター弁当



お箸を使って気をつけているつもりでも、おかずを切るときや、トマトのヘタ取りなど、どうしても手を使う場面で汚れが移ってしまうんだ。

えっ！白く光っているところは全部手から移った汚れ！？



安全なお弁当づくりのコツは裏面で！

安全なお弁当づくり 3つのポイント



ポイント1 手洗い・洗浄



- ・とにかくお弁当に菌やウイルスをつけないことが一番大事です！
- ・調理前はもちろん、お魚やお肉を触った後、盛り付け前など、こまめに手を洗いましょう。
- ・使い終わった調理器具は洗浄、消毒しましょう。



手洗いは石けんを使おう。
2回洗いが効果的！

ポイント2 しっかり加熱



- ・おかずは、中までしっかり火を通しましょう。
- ・作り置きのおかずを温めなおす場合も、しっかりと中まで温めてください。
- ・中途半端な加熱では菌が増えやすい温度になってしまいます。

加熱は中心部まで十分に！



ポイント3 よく冷やす



- ・冷蔵食材は使う直前に冷蔵庫から出しましょう。
- ・ご飯やおかずは完全に冷ましてから詰めましょう。
- ・出来上がったお弁当は、クーラーボックスや保冷剤を使って十分に冷やして持ち運びましょう。



保冷剤は、お弁当の上に置くと効果的だよ！



安全で美味しい
お弁当のために、
調理前・盛り付け前の
『手洗い』
よろしくお願いします！



● より詳しい情報はこちらから

南多摩保健所ホームページ
『お弁当の食品衛生』



● 盛り付け実験の様子が動画で見られます！

▶ 東京動画
『たった1分で安心！
安全なお弁当づくりのコツ』

