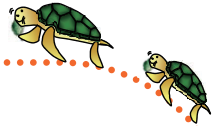


お弁当の衛生管理について

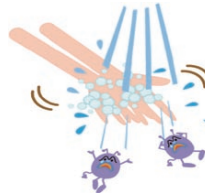
自宅で作ったお弁当も食中毒と無縁ではありません。お弁当は作ってから食べるまで時間がかかるので、その間に菌が増えてしまうことがあります。普段以上に衛生面に注意して食中毒を防ぎましょう。

チェックポイント



point 1

手を清潔に！



調理の前や食材に触ったあとは、しっかり手を洗いましょう。特にお弁当作りでは、盛り付ける前の手洗いを忘れないように気をつけましょう。

point 2

しっかり火を通す！



肉や魚は中心部までしっかり加熱しましょう。野菜も加熱調理をして、生野菜はできるだけ避けましょう。生野菜や果物を入れる場合は、よく洗って水を切りましょう。

point 3

ふたは冷めてから！



食品が温かいうちにふたをすると、お弁当全体の温度が下がりにくくなって細菌が増える原因になります。ごはんとおかずはよく冷ましてからふたを閉めましょう。