



行楽前に注意！春の食中毒

暖かくなってきたので、お弁当を持ってピクニックへ行きたくなりますよね。しかしお弁当は作ってから食べるまでに時間が空くため、食中毒の原因になることがあります。
普段の調理よりも気をつけたい、お弁当を作るときのポイントをご紹介します。



Point1



調理前

- ☐ 手をよく洗う
- ☐ 清潔な調理器具を使う
- ☐ お弁当箱を薄めた酢で拭いて抗菌



Point2



おにぎり・ご飯

- ☐ おにぎりはラップを使ってにぎる
- ☐ ご飯は冷ましてから詰める
- ☐ 殺菌効果のある梅干しや酢を使う



Point3



おかず

- ☐ 中までしっかり火を通す
- ☐ 汁気を切ってから入れる
- ☐ おかず同士が触れないようカップを使う



Point4



食べるまで

- ☐ 保管時間はなるべく短く
- ☐ 涼しい場所で保管
- ☐ 保冷剤やクーラーボックスを活用



お弁当で食中毒にならないように、しっかり注意しましょう。

