

お弁当作りのポイント

遠足など、外へお弁当を持って出かけることが多くなる季節になりました。
気温と湿度が上がる初夏からは、細菌による食中毒が増えてきます。
お弁当作りのポイントを知って、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則は 「つけない・やっつける・増やさない」

つけない

◆手洗い

調理前はもちろん、生肉・生魚・卵を触ったときは石けんで手を洗う。

◆食材を洗う

野菜や果物などの食材はよく洗ってから調理する。

◆お弁当箱、調理器具は清潔に

洗剤できれいに洗い、乾燥させたものを使う。



やっつける

◆しっかり加熱

おかずはしっかり中心部まで加熱する。
卵料理は半熟ではなく、完全に固まるまで！



増やさない

◆水分はNG

おかずは汁気をよく切る。
揚げ物など、元々水分が少ないおかずを選ぶ。

◆よく冷ます

温かいまま詰めると蒸気が水滴となってしまう。

◆涼しい場所で保管

長時間の持ち歩きには保冷剤や保冷バッグを活用する。

