

# 梅雨

## お弁当づくりの 注意ポイント

今年は早くも梅雨入り！気温がそれほど高なくても湿度が高いため、食中毒により注意が必要な季節です。特にお弁当は作ってすぐ食べないものだからこそ、安全に作る7つのポイントをしっかり守りましょう！

### 【1】石けんで手洗い！

調理前はもちろん、  
生肉生魚を触った後、  
盛り付け前も  
手を洗いましょう。



### 【2】弁当箱は清潔に！

使用後は仕切り板などをはずして  
すみずみまでよく洗い、  
よく乾燥させておきましょう。



### 【3】おかずは 水気の少ないもの！

水分が多いと細菌が増えやすく  
傷みやすいため、水気の少ない  
メニューを選びましょう。



### 【4】よく加熱する！

食材の中心部まで  
しっかり加熱しましょう。  
生焼けの肉、半熟の卵はダメ！  
野菜もよく火を通すと安心です。



### 【5】冷ましてからつめる！

おかずやご飯を温かいままつめ、  
ふたをすると、細菌が好む  
温度・湿気（水滴）に  
なってしまいます。



### 【6】食材を素手で 触らない！

おにぎりはラップで握る、  
盛り付けは箸を使うなど、  
食材を素手で触らないように  
しましょう。



### 【7】保冷をする！

保冷剤、保冷バッグを  
活用しましょう。  
自然解凍OKと表示のある  
お弁当向け冷凍食品も  
保冷剤の役割が期待でき便利です。



### 大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4-1-1  
明日都浜大津IF

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373  
MAIL:otsul441@city.otsu.lg.jp

HP、Twitter：「大津市保健所衛生課」で検索！