

3つのルールで

安全でおいしい お弁当づくりのポイント



暖かな日が続き、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ね。お弁当を安全に作っておいしく食べるために、
食中毒予防のポイントを押さえましょう。

お弁当での『食中毒予防』3つのルール 『つけない・やっつける・増やさない』

お弁当を作る前 『つけない』

調理前は必ず、手を洗いましょう。
おにぎりはラップで、握りましょう。
調理中に生の肉・魚・卵を触ったら、必ず手をよく洗いましょう。
手指に傷がある場合は、調理用の手袋などを使用しましょう。



お弁当を作るとき『やっつける』

おかずは中心部までしっかりと、加熱しましょう。
卵料理は完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。
ハム、ちくわなどの加工品も火を通しましょう。
作り置きのおかずも必ず火を通しましょう。



お弁当を詰める、保存するとき『増やさない』

しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。
おかずの汁気はよく切り、仕切や盛付カップを活用しましょう。
長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バックを利用しましょう。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

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2F

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373 MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp

☆HP、X(旧Twitter):「大津市保健所衛生課」で検索!