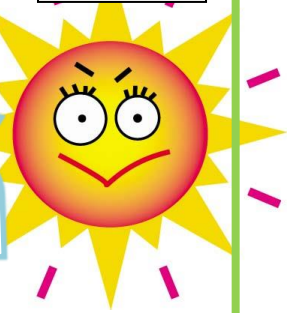


夏場のお弁当



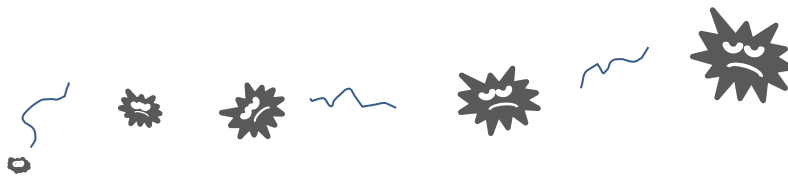
傷みにくい作り方のポイント

お弁当は、作ってから食べるまでに時間が空くものです。特に、夏場は食中毒のリスクが高くなるので、安全・安心なお弁当を作るため、次のことを守りましょう。

菌をつけない

① 手を洗う

指の間や爪の周り、手のしわ、手首までしっかり洗う



② 素手で触らない

おにぎりはラップを使って握る
盛り付けには菜箸を使う

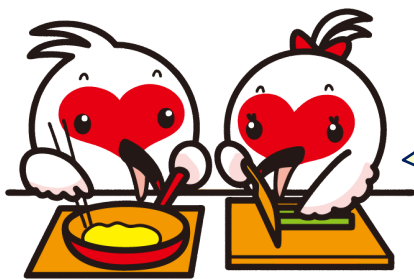


菌を増やさない

③ よく冷ます

ごはんやおかずは冷ましてから詰める

※温かいまま詰めると、フタに水滴がついて菌が繁殖しやすくなります



お皿にごはんを平らに広げると早く冷めるよ！



④ 冷たさをキープ

保冷剤や保冷バッグを使う

※自然解凍タイプの冷凍食品を詰めると保冷剤の代わりになります



おまけ



- * 食べきれなかったら思い切って捨てる！
- * ちょっとでも怪しいと思ったら口に入れない！！