

お弁当づくり

～食中毒を防ぐポイント～



暖かくなるとお弁当を持ってお出かけするのが楽しみ！！

だけど、お弁当は注意しないと食中毒の原因になってしまうことがあるんだ。

そこで今回は、お弁当づくりで注意するポイントを紹介するよ。



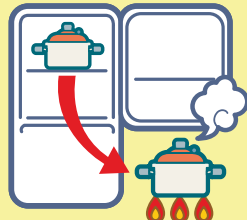
お買い物のポイント

買い物のあとはなるべく早く帰宅するよう心がけましょう。冷蔵・冷凍が必要なものはすぐに冷蔵・冷凍庫へ。



調理のポイント

前日に調理したものは詰める前に再加熱を。



加熱後はしっかり冷まして！

汁気は切って、おかずごとに仕切って詰めましょう。



生野菜は傷みやすいので夏場は避け、ゆでたり炒めたりしたものを使いましょう。



炊き込みご飯やチャーハンは傷みやすいので避けましょう。



おにぎりにする際は、ラップに包んでにぎりましょう。

玉子焼きやハンバーグ、から揚げなどは中までしっかり火をとおしましょう。



保管のポイント

なるべく涼しいところに保管しましょう。保冷剤を使うと安心です。



手洗いのポイント

調理前、肉や魚に触った後、盛り付け前などにはしっかり手を洗いましょう。

