



食中毒を防ぐ！ お弁当作りのコツ

分散登校期間中、給食が始まるまでの間は、お弁当の持参をお願いしています。

気温が上がると、食中毒の原因となる微生物が活発になりますので、お弁当を作る際には、衛生管理を徹底しましょう。

1 調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗う。



手や指に傷があるときは、調理用手袋を使いましょう。

2 野菜や果物は、流水でよく洗う。



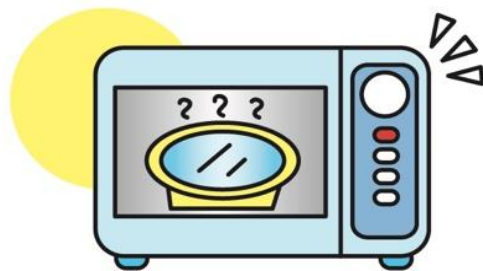
そのまま詰める場合は、水気をよくふきとりましょう。

3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通す。



ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。

4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。



5 ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。



おかずは汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。



持ち歩くときは、保冷材や保冷バッグを活用しましょう。