



暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏は食中毒が最も多く発生する時期です。特にお弁当は調理から食べるまでの時間が長くなるので、細菌が繁殖しやすくなります。そこで今月はお弁当作りのポイントについてお伝えします。



～準備～

- 調理器具は**清潔なものを使う**
- お弁当箱はパッキンを外して洗い、熱湯消毒や食品用除菌スプレーを使用する



- お弁当箱は**水分を残さず乾燥**させるか、清潔な布巾やペーパーで水気を拭き取る



～調理～

- 
- 調理前に**必ず手洗い**をする
 - お肉以外の食材は流水で**よく洗う**
 - お酢、生姜といった抗菌作用がある調味料や食材を活用するのも効果的
 - いも類は傷みやすいので注意する
 - ミニトマトのヘタは細菌が繁殖しやすいため、取り除く
 - ゆで玉子や玉子焼きなど半熟は避け**中心部まで**しっかり**加熱**する
- 



注意

- 作り置きのおかずを入れる場合も再度中心部まで温める

～詰める、保存する～

- 
- 詰める際にも必ず器具や菜箸を使用し、**素手で触らない**
 - おにぎりはラップや手袋を使用して握る
 - 和え物など汁気のあるものはペーパーなどで**汁気を切る**
 - 調味料や果物、サラダなどは別容器に入れる



注意



- 
- ごはん、おかずなどの温かいものは**常温まで冷まし**蓋をする
 - 食べるまで**涼しい場所で保管**し、保冷材も活用する
 - なるべく使い捨てのカップを使用する(特に梅雨時期や夏場)
- 
- 
- 
- 

紹介したポイントを意識して、お弁当作りに役立ててみましょう

