

あんあんニュース



お弁当による食中毒を防ごう



食材別のポイント

食材を扱う前や調理中、お弁当を食べる前などはしっかり手を洗いましょう。

また、まな板・包丁などは食材ごとに使い分けるか一度よく洗ってから次の食材を扱うようにしましょう。

生野菜・果物

- ヘタがついている場合は取りしっかり洗って水気を切る
- 別の容器に入れるなど他のおかずと分ける



ごはん

- おにぎりにする場合はごはんを冷ましてから1個ずつ新しいラップで握る
 - のりはごはんが冷めてから巻く
- !** 梅干しは抗菌作用が確認されていますが触れている部分しか効果がありません

具は水分が少ないものを



食べるまで油断は禁物!

保存のポイント

- 保冷剤や保冷バッグを利用する
 - 涼しいところで保管する
- !** 夏場の車内は温度が高くお弁当の放置は大変危険です



詰めるときはおかず同士が触れないようにバラんやカップなどを利用しよう!



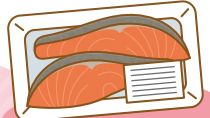
卵・肉・魚など

- 十分に火を通す(卵料理は全体が固まるまで)
- ハムやちくわなどの加工品は傷みやすいため必ず加熱する

中心部が75℃で1分以上!



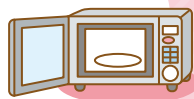
魚は塩鮭など水分が少ないものをおすすめ



冷凍食品

- 必要な分だけを取り出す
- 自家製の場合は必ず再加熱する
- 電子レンジを使う場合は全体に熱がいきわたるよう食品を平らにする

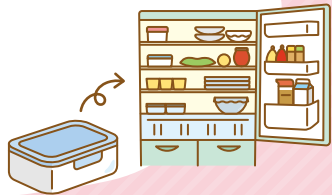
加熱方法については取扱説明書を必ずご確認ください



その他のおかず

- 揚げ物や炒め物など水分が少ないものを選び汁気のあるものは避ける
- できるだけ当日に作る

前日に作りおきする場合は冷蔵庫で保存し当日再加熱を



お弁当の中身は...

