

# お弁当を作る時の注意!

※果物類(缶詰を含む)は傷みやすいので、午後のおやつには、持ってこないでください

## 食中毒予防3原則

1. 付けない  
\*手や調理器具・食材をよく洗いましょう
2. 増やさない  
\*調理したら早めに食べましょう  
\*食品の保存は必ず冷蔵庫で!
3. やっつける  
\*中まで確実に火を通しましょう

しっかり冷めてから  
詰めましょう!

誤嚥、窒息などを起こさないために!  
以下のもの、または類似の形状のものを  
入れる場合は、1cm以下のサイズにカットしてください。

- ☆丸のままのミニトマト・大きなぶどう・ウズラの卵
- ☆ひと口サイズのカップゼリー
- ☆丸いひと口サイズのチーズやソーセージ



素手で握らないようにしましょう!



\*傷や手荒れがある手には黄色ブドウ球菌が潜んでいます。

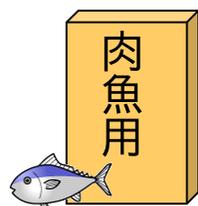


常温保管ですので、保冷材を使用しましょう!

揚げもの・煮物・卵料理など

中までしっかり火が通っていますか?  
今朝作りましたか?

しっかり洗浄・殺菌をしましょう!



\*まな板には、魚・肉に潜んでいる食中毒菌が付いている恐れがあります。調理器具は使い分けをしましょう。



水分の多いおかずは、傷みやすいので入れないようにしましょう!



果物は傷みやすいのでおかずとは別の容器に入れてください



しっかり加熱しましょう!

\*冷凍食品は、生よりも加熱に時間がかかります。

\*前日に作った料理は、夜の間に細菌が繁殖している恐れがあります。

\*卵の中にはサルモネラ菌が、潜んでいる恐れがあります。



※裏面の安全なおにぎりの作り方、調理器具の洗い方・殺菌方法を参考にしてください。

# お弁当は時間がたってから食べるものなので、注意して作しましょう！

## 正しい手の洗い方

- ① 石けんをつけて、最低30秒以上もみ洗いしましょう。
- ② 流水で十分洗い流しましょう。
- ③ 清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。

※ 時計・指輪などは外しましょう。

2度洗いすると効果大です！



☆こんなときに手を洗いましょう☆

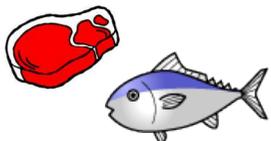
料理の前に



トイレの後に



生ものにさわった後に

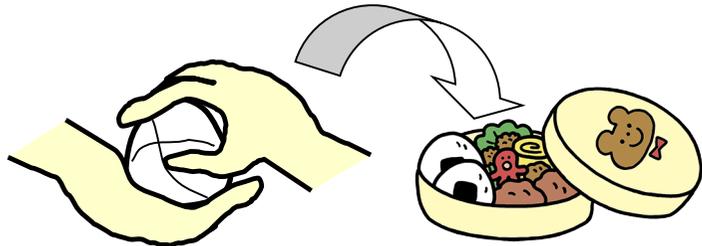
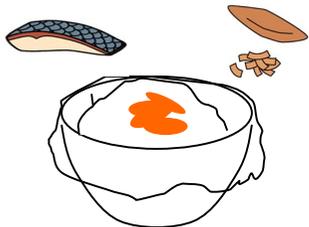


鼻や髪にさわった後に



## 安全なおにぎりの作り方

- ① 冷ましたご飯と具をラップの上にとる。
- ② ラップで包むように握ります。
- ③ 冷めたらお弁当箱に詰めます。



## 調理器具の洗い方・殺菌の方法

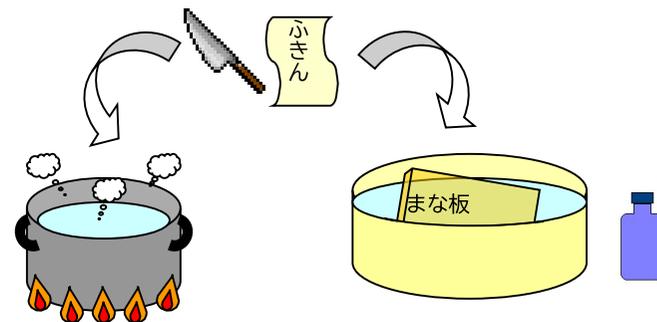
☆調理器具・まな板・ふきん☆

- ① 洗剤でよく洗ったあと、流水で十分すすぎます。  
\* ふきんは繊維に染み込んだ汚れまでしっかり落としましょう！

- ② 消毒 煮沸消毒・・・5分以上煮沸します。  
塩素系漂白剤・・・濃度・方法等、製品の指示を守って使用しましょう。

※塩素系漂白剤はお子さんの手が届かないよう注意しましょう。

※金属に対しては腐食性がありますので、使用した場合は水拭きしましょう



\*まな板が漂白剤に浸からない時はふきんで覆ってください。

- ③ 乾燥 濡れたままにしておくと細菌がどんどん増えます。

\* 鳥のフンや雨には気を付けましょう！

