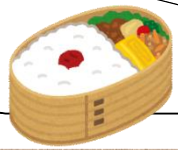
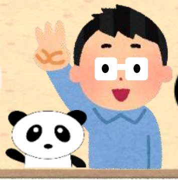
保健所発！



食品ほっと情報

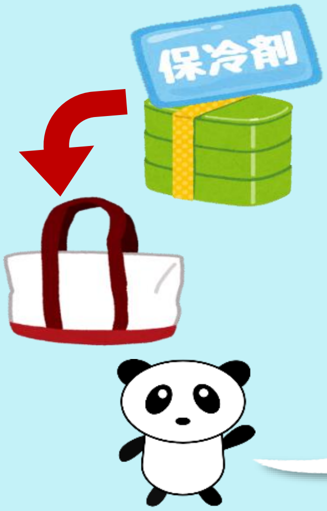
東京都南多摩保健所
生活環境安全課食品衛生担当
TEL.042-371-7661
（令和６年７月発行）

安全なお弁当づくり３つのポイント



お弁当は作ってから食べるまで時間があるため、食べるまでの間に菌が増え、食中毒の原因となることがあります。次の３つのポイントに注意しましょう。

1 ふやさない …水分と温度をコントロール！



- ご飯やおかずは完全に冷めてから詰めましょう
- 揚げ物や焼き物など、水分の少ないおかずを選びましょう
  …すりごまや削り節などの水分を吸ってくれる食材も活用できます
- 冷蔵食材は使う直前に冷蔵庫から出しましょう
- クーラーボックスや保冷剤を使って十分に冷やして持ち運びましょう

つづきは裏面へ！

2　つけない　…お弁当に菌やウイルスをつけない！

・こまめに手を洗いましょう（盛り付け前は特に大事！）
・食材はよく洗いましょう
・きれいに洗ったお弁当箱に入れましょう
・清潔な菜箸を使いましょう
・ミニトマトのヘタは取って洗いましょう

おにぎりはラップで包んで握ろう！

3　やっつける　…しっかり加熱殺菌！

・おかずは中までしっかり火を通しましょう
・作り置きのおかずも加熱し直しましょう

冷凍の唐揚げは、中心まで加熱できたか
必ず確認しよう！

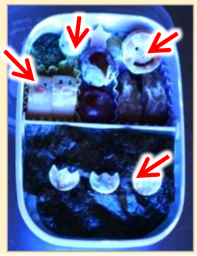
より詳しい情報はこちらから

〇南多摩保健所ホームページ『お弁当の食品衛生』

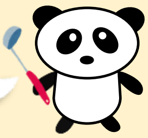
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/gyoumu/syokuhin/obentou.html

汚れに見立てた塗料を手に塗り、
洗わずに盛り付けてみました

かわいいキャラ弁に…



汚れがたくさん！？

南多摩保健所　お弁当	検索

盛り付けでつく汚れの
実験動画もあるよ♪