

夏のお弁当。おいしく、楽しく、食中毒予防はしっかりと。

「菌を付けない、しっかり火を通す、増やさない」を守りましょう。

手をしっかり洗う



へタには雑菌が付いているので、へタを取る



汁気のあるおかずは、汁気を切るか、片栗粉でとろみをつける



冷ましてから詰める



酢の抗菌作用を活用 ご飯を炊く時に酢を入れる



炊き込みご飯は避ける

具材から水分が出て傷みやすい!



ちくわ、かまぼこ、ハムはそのままでは傷みやすいので、火を通す



保冷材と保冷バッグも忘れないでね。

