

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 6月号

細心の注意を！梅雨どきのお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期、お弁当作りの衛生管理には特に注意が必要です。

まずは、下の図を参考に、しっかり手洗いをします。

お弁当箱に詰める食材は必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のカップで、少し冷ましてから詰めるようにしましょう。急ぐときは、冷却材やうちわを使って冷ますと効果的です。

お弁当箱におかずを詰めるときには、清潔な箸を使い、できるだけ素手で触らないようにしましょう。

特に洗い残しが起こりやすい場所 ▶

手の甲



手のひら



爪の付近や指のまた、親指の周辺、手首は洗い残しが多い場所です。

