



# お弁当による食中毒を予防するための10のポイント

上尾市教育委員会  
学校保健課

## 1. 手を洗いましょう

- ・調理前、調理中に生肉・魚介類・卵を触った時、髪の毛やマスクを触ったり、トイレに行った後は必ず手をきれいに洗いましょう。
- 『手や指に傷がある時や手が荒れている時』
- ・直接食品に触らないようにしましょう。使い捨ての調理用手袋の使用をおすすめします。

菌をつけるなさい

## 2. 新鮮な食材を洗って使いましょう

- ・野菜・果物・魚介類は流水で洗ってから使いましょう。
- ・ミニトマトはヘタを取って洗いましょう。

## 3. 清潔な調理器具を使いましょう

- ・洗剤で洗い、乾燥させて使いましょう。
- ・盛り付ける時は、清潔な菜箸等を使い、食品に直接触れないようにしましょう。
- ・おにぎりを握る時はラップ等を使い、直接おにぎりに触らないようにしましょう。
- ※使い捨ての調理用手袋の使用をおすすめします。

## 4. 清潔な弁当箱を用意しましょう

- ・洗剤で洗い、乾燥させて使いましょう。パッキンは外し、蓋の細かい部分に汚れが残らないようブラシ等を使い、すみずみまで洗いましょう。
- ・洗った直後に詰めたい時は、キッチンペーパー等で水分をしっかり拭き取ってから使いましょう。

## 5. 清潔な盛付けカップを用意しましょう

- ・盛付け時に他のおかずと混ざりません。梅雨時や夏場は使い捨てカップの使用がオススメです。
- ・シリコン製のカップを使う時は、洗剤で洗い、乾燥させたものを使いましょう。

菌をやうけよう

## 6. おかずはしっかりと加熱しましょう

- ・肉や魚は中心までしっかりと火がとおるよう、様子を見ながら加熱しましょう。
- ・卵焼き、ゆで卵等の卵料理は、半熟ではなく完全に固まるまで加熱しましょう。
- ・マヨネーズは生卵を加熱調理をせずに作っているので、使い方に注意しましょう。
- ・火を通さずに食べられるハム・かまぼこ・ちくわ等も、お弁当に入れる時は、加熱調理してから詰めましょう。
- ・野菜は切ってから茹でると、茹でた後に触る回数が減らせて衛生的です。

菌を増やさない

## 7. 冷ましてから詰めましょう

- ・ごはんやおかずを温かいうちに詰めて蓋を閉めてしまうと、蒸気がこもって水分となり、細菌が増えて傷みの原因となってしまいます。

## 8. 水分を減らしましょう

- ・弁当箱内に水分が多いと、細菌が増えやすくなり、お弁当が傷みやすくなります。おかずの汁気をきって詰めましょう。
- ・食品からの水漏れや、隣の食品から細菌が移るのを防ぐためにも、仕切りや盛付けカップを使いましょう。
- ・生野菜・果物は水分をきってから詰めましょう。別の容器に入れると、より安全です。
- ・切らずに入れる野菜（ミニトマト等）や果物はキッチンペーパー等で水分を拭き取ってから入れましょう。
- ・揚げ物・焼き物のおかずは水分が少ないので、お弁当に向いています。
- ・ソースやドレッシングは食べる時にかけるよう、別添えにしましょう。

## 9. 冷やしましょう

- ・**保冷剤や保冷パックを必ず利用し**、食べる時間まで冷やしておきましょう。
- ・日の当たらないところに保管しましょう。

## 10. 食べる前に忘れずに

- ・お弁当を食べる前に、手洗い・うがいをしましょう。
- ・もし、お弁当の味や匂いがおかしかったら、食べるのやめましょう。