


食中毒予防クイズ ～安全でおいしいお弁当の作り方～

8月は食品衛生月間です。お弁当に関するクイズを5問ご用意しましたので、


or でお答えください！

第1問 お弁当が出来上がったので、おかずやご飯が温かいうちにすぐにふたを閉めた

第2問 おにぎりをラップを使ってにぎった 

第3問 作り置きのおかずを冷蔵庫から出してそのままお弁当のおかずにした

第4問 ソースやケチャップなどの調味料は別に持っていき、食べる直前にかけるようにした

第5問 ミニトマトは色がきれいなので、へたをつけたままお弁当につめた 

第1問解説

食中毒が増える条件は、①水分（湿度・湿気など） ②栄養 ③温度です。お弁当に詰めたおかずやご飯が熱いうちにふたを閉めてしまうと、これらの3つの条件がそろってしまい、食中毒菌が増えてしまいます。

お弁当のふたは、完全に冷ましてから閉めましょう。十分に冷ますことができなかった場合や、暑い時期は保冷剤を活用しましょう。

第2問解説

私たちの手には、普段から細菌やウイルスがたくさんついています。この中には、食中毒の原因になる菌もあります。おにぎりを握るときは、手の食中毒菌をつけないためにも、ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。

第3問解説

冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、お弁当のおかずとして持ち運びする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあります。作り置きした食材をお弁当につめるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてからつめるようにしましょう。

第4問解説

調味料には水分が多く含まれています。最初からおかずにかけるのではなく、別の容器に入れて持ち運び、食べる直前にかけるようにしましょう。

第5問解説

ミニトマトのへたのように、細かいくぼみがある部分には、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。洗う前にへたを取り、水分をペーパータオルで拭きとってからつめましょう。

食中毒予防の三原則は、「**つけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」です。

調理の前は手をきれいにあらひ、おかずはしっかり加熱して、十分に冷やしてからつめましょう！保冷剤や保冷バックを活用して保存し、早めに食べましょう。

答え 1. × 2. ○ 3. × 4. ○ 5. ×

※農林水産省 web サイト 「お弁当作りによる食中毒を予防するために」より引用。

動画でも紹介しております。右記 QR コードよりぜひご覧ください。

