

食中毒予防クイズ！

安全で美味しい お弁当の作り方



ミニトマトのヘタはとる？
作り置きのおかずをそのまま
お弁当に詰めてもいい？

農林水産省

第1問

お弁当ができあがったので、
おかずやご飯がアツアツのうちに
すぐにふたをしめた。



○ か × か？

答え： **×**

食中毒菌が増える条件は主に3つ

- ・ 水分（湿度・湯気など）
- ・ 栄養
- ・ 温度



ふたをすぐに閉めると、水滴（水分）がついてしまう。

お弁当に詰めたおかずやご飯が未だ熱いうちに、ふたをすぐに閉めてしまうと、これらの3つの条件が揃ってしまい、食中毒菌が増えてしまいます。

お弁当のふたは、お弁当を完全に冷ましてから
閉めるようにしましょう。おかずをそれぞれ冷
ましてから詰めた方が、早く冷めます。

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。
最近は保冷剤がセットになったお弁当箱も
ありますので、活用しましょう。



第2問

おにぎりを、ラップを使って
にぎった。



○ か × か？

答え： ○

わたし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。

お弁当のおにぎりをにぎるときは、手の食中毒菌をつけないため、ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。



第3問

ミニトマトは色がきれいな
ので、へたがついたま
までお弁当に詰めた。



○ か × か？

答え： **×**

ミニトマトのへたの周りのように、
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
ペーパータオルなどで拭き取って
から詰めましょう。



第4問

朝は忙しいので、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。



○ か × か？

答え： **×**

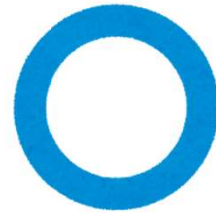
冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、お弁当のおかずとして持ち運びする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあります。

作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。



第5問

「キャラ弁」を作るとき、ピンセットやおはしをつかって、ごはんにはチーズやのりをのせた。



か



か？

答え： ○

キャラ弁づくりでは細かい作業を行うため、食材に触れる機会が増えます。



手についている細菌やウイルスを
ごはんなどの食材に移さないよう、
チーズやのりなどをのせるときは、
清潔なおはしやピンセットを使う
ようにしましょう。

第6問

お弁当を、保冷剤を入れた保冷
バックで運んだ。



○ か × か？

答え： ○

食中毒菌は、低い温度よりも温かいところでよく増殖します。

お弁当は、できるだけ低い温度で持ち運ぶよう、保冷剤を入れた保冷バックに入れましょう。目的地到着後は、冷蔵庫や日陰等のできる限り涼しい場所に保管するようにしましょう。



第7問

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



○ か × か？

答え： ○

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ていくのではなく、別な
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。



みなさんはいくつ正解できましたか？

しっかりと食中毒の予防を行い、
お弁当をおいしく食べましょう。

