

# 食事を作るときの注意点

## ◎ 調理する人は健康ですか？

ちょうりひとけんこう

たいちょうひと  
体調がわるいや、

てひと  
手にケガのある人は、

ちょうり  
調理しないようにしましょう。



## ◎ 調理の前に手をあらいましょう

ちょうりまえ て

ちょうりまえや、もりつけまえには、手をあらい、

つかてぶくろ  
使いすて手袋やラップなどを

使しましょう。



## ◎ 加熱する料理にしましょう

かねつりょうり

ましひか  
刺身やサラダなどの加熱しない料理は控えましょう。

つくお  
作り置きはしない。

ちやくぜんかねつ  
わたす直前に加熱しましょう。



## ◎ 食材をおく場所に気をつけて

しょくざいばしょき

れいとうひんれいとうこれいぞうひんれいぞうこ  
冷凍品は冷凍庫に、冷蔵品は冷蔵庫に、

じょうおんひんひあすずばしょ  
常温品は日の当たらない涼しい場所に

ほかん  
保管しましょう。



## ◎ 食材の消費期限を守って

しょくざいしょうひきげんまも

しょうひきげんきしょくざい  
消費期限が切れた食材はつかわない。

いろいへんしょくざい  
においや、色の異変がある食材はつかわない。

## ◎ 食物アレルギーに注意

しょくもつちゅうい

わたすときには、「えび、かに、こむぎ、たまご、にゅう、

らっかせいじょうほうつた  
落花生（ピーナッツ）」などの情報を伝えましょう。