

ごはんやりが、 安心です



保冷剤を活用

長い時間持ち歩くときは、
保冷剤や保冷バッグを
利用しましょう



水気を少なく

水分が多いといたみが早くなります
水気、汁気はよく切る、盛りつけに
カップを使うなど工夫しましょう



冷めてから詰める

ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけると、
蒸気が水分となり、いたみの原因となってしまいます
保冷剤などを活用して、すばやく冷ましましょう

