

# 料理をする前には 身じたくを!!

三角巾やバンダナで  
髪をくるむ

動きやすい  
服装で

爪は短く、指輪は  
外しましょう



清潔なエプロン

手は手首よりも  
上まで、しっかり  
洗いましょう

滑らない履き物で

# 料理を始める前に 準備をしましょう



## ①動きやすい服装で

②髪の毛が料理に入らないように  
三角巾やバンダナで髪をくるみ  
ましょう。

## ③清潔なエプロンで

自分の服が汚れないためではなく、調理専用の  
清潔なエプロンをつけることで、清潔に料理ができ  
ます。

## ④清潔な手で料理をするために

爪は短く、指輪は外しましょう。

## ⑤手を洗いましょう

手を洗う時は、手首より上まで洗いましょう。  
きちんと洗うために長袖の時は袖口をまくっておき  
ましょう。

もちろん、トイレに行くときはエプロンは外しましょう。

## ⑥滑らない履き物で