

6月食事だより

ケア・ファースト
Vol.13

1日：キーマカレー



22日：みそラーメン



29日：ためきうどん



～普段の食事・おやつの様子～



「栄養・ケア・コラム」NO.5



～食中毒の発生しやすい季節です！！～

■食中毒予防三原則

細菌をつけない！（洗う・分ける）

こまめな手洗い・調理器具の使い分ける

細菌を増やさない！（低温保存）

10℃以下の低温での保存。冷蔵庫を過信せず早めに食べる。

細菌をなくす！（しっかり加熱）

中心までしっかり加熱する。75℃で1分以上☆
（特に肉と魚）

ふきん、まな板、包丁等の調理器具も洗浄後、熱湯や台所用漂白剤を使用し乾燥させる。

■殺菌作用がある食品

- ・梅干し・・・胃や体外からの細菌増殖を防止
- ・しょうが・・・殺菌作用効果が長時間続く
- ・大葉・・・細かく刻むと効果大
- ・にんにく・・・O-157まで死滅させてしまう
- ・わさび・・・細菌の繁殖を抑える

～ 7月の予定 ～

6日 ポークカレー

7日 セタメニュー

13日 鶏そぼろ丼

19日～22日 全施設カフェ
（かき氷作り）

20日 焼きそば

22日 全施設お誕生日会
土用丑の日メニュー

27日 チャーシュー麺

