



じめじめと暑い季節がやってきましたね。この時期に注意したいのが食中毒です。
食中毒というと、飲食店でのご飯が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも起こりうることです。
家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントを確認しましょう。

食中毒予防の3原則

①付けない

手と調理器具は
いつも清潔に

せっけんなどで
しっかり手洗い

食品ごとに区別して
保管・調理

包丁、まな板、ふきん
などの殺菌



②増やさない

食品は素早く調理し、
早めに食べる

調理中の食品、残り物を
放置しない

10℃以下で冷蔵、
-15℃以下で冷凍



③やっつける

中までしっかり
加熱殺菌

中心部を75℃で1分以上
加熱する

電子レンジでは均一に
加熱する



手洗いの手順

①手の平



②手の甲



③指の間



④指の先や爪



⑤親指



⑥手首



⑦水で洗い流す



⑧拭く



手洗いの前に!!

◎爪は短く切りましょう

◎時計や指輪は外しましょう

～今月の行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。6月の行事食はほうば寿司を提供しました。

ほうば寿司は中濃地域の郷土食で、朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏の風物詩です。



抗菌性も高く、食品の腐敗が心配されるこの時期にぴったりなご馳走ですね。

《メニュー》

ほうば寿司

鶏肉の塩麴焼き

あんかけ茶碗蒸し

長芋の短冊

あじさいクラッシュゼリー

次回は…

7月の行事食はうなぎちらしを
予定しています。暑い夏を
乗り切るためにおいしく
食べて頂ければと思います。

