

清揚苑給食便り

6月号

5月5日 こどもの日



- ・豆ご飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・茶碗蒸し
- ・煮物
- ・五月汁

5月26日 お誕生日会



- ・筍のおこわ
- ・鯛の木の芽焼き
- ・里芋まんじゅう
- ・お吸い物
(生麩・じゅんさい)
- ・果物 (夏みかん缶)

イベントおやつ

真鯉



抹茶ケーキ



鯉のほりイラストゼリー



ケーキ風ゼリー



家庭での食中毒防止

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85~90℃で90秒間以上)



- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない



- 食材の温度管理



① つけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して保管・調理



6月~8月は細菌による食中毒が多く発生します。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(0157、0111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。「つけない」・「増やさない」・「やっつける」を心がけて、食事を楽しみましょう!