

STOP!!



食中毒

ジメジメした季節になってきました。これからの季節は、食べ物が腐りやすくなり、危険な季節でもあります。

3つのキーワードを実践して、食中毒を予防しましょう。

【つけない】

調理の前、食事の前、トイレの後やごみ箱を触ったら、必ず手を洗いましょう。

※目に見えなくても、手には食中毒菌など色んな菌が付着しています。

★手洗いをしそこないやすい部分★



●もともと手洗いをしそこないやすい部位
●やや手洗いをしそこないやすい部位

【増やさない】

主治医の許可を得て食べ物を持ち込む場合は…

室温に置きっぱなしにしないようにしましょう。

※1回ずつの使い切りにするなど工夫しましょう。

ペットボトル飲料は…

直飲みすると菌の侵入と繁殖の危険性が高まる為、コップなどに移して飲むことをおすすめします。

【やっつける】

出来上がったお料理は、必ず中心温度を測定し、85℃1分以上確認し、提供しています。



好き嫌いなく食べて、体調を整えましょう。

※体が弱っていると食中毒にもかかりやすくなります。

おやまだ給食だより

2015年 6月号

六月の行事食

一日 御一日献立

こどもの日



憲法記念日



御一日献立



五月の行事食のご紹介



今月の御一日献立の食材

『御一日献立』御膳をみて、季節の移り変わりを感じて頂けるように…と、という思いを込めて作っています。

「実えんどう」



えんどう豆の中でも、未熟な豆だけを食べるものをいいます。缶詰や冷凍のものは、一年中手に入りますが、旬は春から初夏の時期です。季節を感じさせるさわやかな色と香り、ほのかな甘みが特徴。

「たちうお」



スーパー等では、切り身として売られている為、全容をみる事は少ないですが、細長く伸びた魚体の特徴的。クセのない淡白な味わいながら、火を通す事で旨味が増します。

「びわ」



果実の90%は水分で、みずみずしさが味わえます。上品な甘さと酸味の少ないのが特徴です。びわの皮は、なりくちと逆のおへその方からが、よくむけます。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

