



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和4年6月号

6月のお楽しみ献立

〈ピクニックランチ〉7日(火)「おにぎり、盛り合わせ、糸寒天入りサラダ、果物」常食

8日(水)「盛り合わせ、ポテトと海老のサラダ、
モロッコいんげん、果物」軟菜食

〈お楽しみ献立〉14日(火)「長崎ちゃんぽん、五種豆と五穀のサラダ、カステラ」常食

〈地産地消献立〉21日(火)「山賊焼き、信州産サラダ、味噌汁、果物」常食

22日(水)「鶏肉のクリーム煮、茹野菜サラダ、卵スープ、果物」軟菜食



家庭でできる食中毒予防

食中毒には様々な種類がありますが、特に多いのが細菌やウイルスによる食中毒です。細菌やウイルスは肉眼では見えませんが、簡単な方法をきちんと行えば食中毒を防ぐことができます。家庭での食中毒予防を食事作りの工程から一部紹介します。

①食品購入

- ・肉や魚は新鮮なものを購入
- ・肉や魚の汁が他の食品につかないようにする
- ・生鮮食品購入後は寄り道しない

②家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・冷蔵庫は詰めすぎ注意
- ・肉や魚は汁がもれないように保存



③下準備

- ・こまめに手を洗う(調理前、生の肉や魚・卵を扱った後など)
- ・生の肉や魚は調理済み食品の近くに置かない
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う
- ・生の肉や魚を切ったら包丁やまな板を洗って熱湯などで消毒する



④調理

- ・加熱は十分に
- ・電子レンジを使う時は時々まぜて均一に加熱する
- ・調理を途中でやめる時は冷蔵庫に入れる



⑤食事

- ・食事前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な食器や器具を使う
- ・料理は長時間室温に放置しない

食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」ことが食中毒予防の三原則になります。

調理の際など注意しましょう。

