



栄養課だよ！

長野赤十字病院 栄養課
令和5年 夏号

お楽しみ献立の予定



7月〈お楽しみ献立〉

7日（金）冷やしおろしうどん、冬瓜とひき肉のうま煮、白桃プルプルデザート（常、軟）

18日（火）チキン南蛮、糸寒天サラダ、マンゴープリン（常）

〈丑の日特別献立〉

26日（水）うな丼、なすの甘みそ、デザート（常）

茶碗蒸しうすくずあん、大根甘みそ、デザート（軟）



夏の食中毒に注意しましょう



食中毒は細菌が原因のものと、ウイルスが原因のものがあります。気温の上昇とともに細菌が増加すると、細菌が湿気を好むことから6月から9月には細菌性食中毒が特に多くなる傾向があります。食中毒を予防するための3原則をご紹介します。

◎細菌性食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

「つけない」 細菌を食品につけない

- ・調理前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレに行ったり鼻をかんだりした後、食事を始める前、残った食品を扱う前には**手を洗う**
- ・生の肉や魚などを切った**まな板や包丁などは使用する度にきれいに洗い、できれば消毒する**（加熱しないで食べる野菜を先に取り扱うことも一つの方法です）
- ・食品を保管する際には、他の食品についての細菌が付着しないように**密閉容器に入れ**たり、**ラップを**かけたりする



「増やさない」 細菌を増やさないように低温で保存

- ・肉や魚などの生鮮食品は**最後に購入**し、保冷バッグなどに入れて移動中も食品の温度が上がらないようにして、家に着いたら**できるだけ早く冷蔵庫に入れる**
- ・カレーやシチューなどの煮込み料理を保存する際は、短時間で温度が下がるように底の浅い容器に小分けしてから冷蔵や冷凍保存し、**食べる際は全体を十分加熱する**
- ・**食品は消費期限内に食べるようにする**



「やっつける」 加熱をしっかり行って細菌を死滅させる

- ・肉や魚などは**よく加熱**して、中心部まで火が通っているか確認する
- ・まな板や包丁などの調理器具や、ふきん、スポンジなどは使用後**定期的に熱湯や塩素系漂白剤で消毒する**



これらを注意して、おいしく安全な食生活を送りましょう。