



# 栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課

令和6年 夏号

## 7月のお楽しみ献立の予定



〈お楽しみ献立〉

2日(火) チキン南蛮、糸寒天入りサラダ、マンゴープリン(常食)

19日(金) 冷やしおろしうどん、冬瓜とひき肉のうま煮、白桃ぷるぷるデザート(常食、軟菜食)

〈丑の日特別献立〉

24日(水) うな丼、なすの甘みそ、デザート(常食)

茶碗蒸しうすくずあん、大根甘みそ、デザート(軟菜食)



## 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こと、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。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。(厚生労働省より)

### ◎家庭でできる食中毒予防の6つのポイント



#### 食品の購入

賞味期限などの表示チェック

肉・魚はそれぞれ分けて包む

(保冷剤や氷があるとよい)

買い物後は寄り道せずに帰る



#### 家庭での保存

適切な温度で保管

(冷蔵庫10℃以下/冷凍庫-15℃以下)

食品はすぐに冷蔵庫へ入れる

肉・魚は汁が漏れないように保存



#### 下準備

ゴミはこまめに捨てる

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

肉・魚は生で食べるものから離す

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う



#### 調理

作業前に手を洗う

加熱は十分に作る

電子レンジを使うときは、

均一に加熱されるようにする



#### 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具・食器を使う

長時間室温に放置しない



#### 残った食品

早く冷えるように小分けにする

ちょっとでも怪しいと思ったら、

思い切って捨てる



### ◎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」

これらに注意して、おいしく安全な食生活を送りましょう。

