

# ◆前回のいきいき健康教室

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

平成30年 6月26日(火) 食中毒予防 15:00~15:30

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

**point 1 食品の購入**

- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5 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

**point 6 残った食品**

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 作業前に手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

※厚生省HPより

## ◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。参加される方は、1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時: 偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00~15:30 (\*^\_^\*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は 8月28日(火)  
(仮)熱中症について



## ◆行事食(5・6月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です  
通常のご飯は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え、味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

5/3 憲法記念日



5/4 みどりの日



5/5 子供の日



5/8 ☆お楽しみ主食DAY(釜飯弁当)



5/22 ☆お楽しみ主食DAY(オムライス)



6/3 ☆お楽しみ主食DAY(パエリア)



6/4 ☆お楽しみ主食DAY(おにぎり)



6/14 お誕生日会



6/17 父の日



6/4 ☆お楽しみ主食DAY(おにぎり)



## ◆今後の行事食予定

- |    |                 |                 |                    |
|----|-----------------|-----------------|--------------------|
| 7月 | 6日 ☆そら豆ご飯 & 鶏南蛮 | 7日 七夕           | 16日 海の日            |
|    | 19日 お誕生日        | 20日 土用の日        | 22日 枝豆ご飯 & 米茄子挟み揚げ |
|    | 23日 ☆あんかけ海老炒飯   | 29日 ☆シーフードピラフ   |                    |
| 8月 | 2日 ☆高菜炒飯        | 3日 ☆五目冷やし中華     | 5日 ☆黒米ご飯           |
|    | 11日 山の日         | 13日 ☆かに炒飯       | 10日 ☆黒米ご飯          |
|    | 19日 ☆筍ご飯        | 23日 そら豆ご飯 & 油淋鶏 | 14日 ☆手作りカレー        |
|    |                 |                 | 16日 お誕生日会          |
|    |                 |                 | 26日 ☆ひじきご飯         |
|    |                 |                 | 30日 ☆五色丼 & 揚げ出し    |