

# 栄養だより

2016年  
7月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 食中毒を予防しましょう

①**食品の購入** 新鮮なものを買ひ、買い物後は寄り道をしないで、すぐに帰りましょう。生鮮食品、冷凍食品は最後に買い、肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れましょう。

②**家庭での保存** 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。肉、魚、卵などを取り扱うときは、その前後に手指を洗い、清潔を心がけましょう。

③**下準備** 冷凍食品は使う分だけ解凍し、解凍には冷蔵庫や電子レンジを利用して自然解凍を避けましょう。器具の消毒も忘れずに。

④**調理** 肉や魚は、中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。二枚貝等は85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。

⑤**食事** 食事前は石けんで手を洗い、食器も清潔なものを使いましょう。作った料理は長時間室温に放置しないようにしましょう。

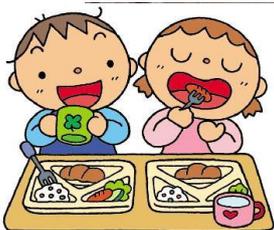
⑥**残った食品** 残った食品は清潔な容器に保存し、温め直すときも十分加熱しましょう。時間が経ちすぎたものや、ちょっとでもあやしいと思ったら思い切って食べずに捨てましょう。



農林水産省 「食中毒を防ぐ6つのポイント」より

### 6月の行事

ひまわり保育所に栄養士、調理師が訪問し、子どもたちが給食を食べている様子を見学させていただきました。入所したときに比べて、食べられる食材もふえて成長の早さを感じました。



人気メニュー



てまり寿司



りんごの白鳥



オムライス

### 今月のレシピ

#### 焼きなすのおひたし



材料(4人分)	
なす	240g
みょうが	12g
青しその葉	2枚
煮だし汁	12cc
濃い口醤油	12cc

- ①なすはへたを取り、丸のままオーブンで焼く。(箸で押して中心がやわらかくなっていれば焼けている。)
- ②焼きあがったなすの皮を、上から下に向かってゆっくりむき、一口大に切る。
- ③みょうがと青しその葉は、せん切りにし水にさらしてアクを抜き、ザルに打ち上げよく水気を切る。
- ④煮だし汁と、濃い口醤油をあわせておく。
- ⑤なすを器に盛り、④をかけ、みょうがと青しその葉を上から盛る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

