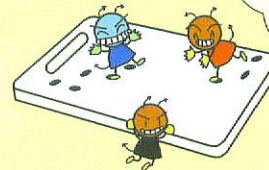


食中毒について

家庭における食品衛生の心得

高温多湿の日本の夏は食中毒を起こし易い季節です。食中毒に対する基本的な知識を持って食中毒を防ぎましょう。

- 調理前、食事前、用便後は、手をよく洗いましょう。
- 台所は、整理整頓し、常に清潔にしておきましょう。
- 調理器具は、よく水で洗って乾燥しておきましょう。
- ハエ、ゴキブリ等の衛生害虫は、定期的に駆除しましょう。
- 魚介類などは、真水でよく洗って調理しましょう。
- 生鮮食品は、できるだけ早く調理しましょう。
- 調理したものは、早く食べましょう。
- 食べ物は、なるべく火を通し、食品の中心まで十分に加熱しましょう。
- 食べ物は、冷蔵庫（10℃以下）又は、冷凍庫（-15℃以下）で、正しく保管しましょう。
- 冷蔵庫内の清掃は、定期的に行いましょう。



6月の第3日曜日は父の日です。恥ずかしがらず感謝の気持ちを伝えましょう。

母の日があって父の日がないのはおかしいということで、アメリカの一夫人が男手一つで育ててくれたお父さんに感謝するパーティーを開いたのが始まりです。その後1934年に父の日委員会が結成され、母の日になって6月の第3日曜日を父の日に制定しました。日本で一般的な行事になったのは昭和28年（1953年）から。



当院の人気メニュー サゴン寿司

材料(4人分)



米	320g	卵	60g
砂糖	44g	油	8g
酢	30g	しょうが	40g
魚の漬汁	10g	砂糖	12g
塩	6.4g	酢	20g
酒	3.2g	塩	0.8g
味の素	0.32g	針のり	4g
サゴン	160g	白ごま	4g
酢	160g	細ねぎ	8g

つくりかた

- ① サゴシは、塩を振り10分位おいてから酢につけておく。（色が白くなるまで2時間位）
- ② Aの合わせ酢を作り、寿司飯をつくる。
- ③ 白ごまは、弱火でゆっくりと炒り、細ねぎは、小口切り、卵は薄焼きにし、金糸卵を作る。
- ④ 生姜は薄切りにし、さつと茹で熱いうちにBにつけピンク色に染まったら千切りにしておく。
- ⑤ 寿司飯に①③④を混ぜ合わせ、針のり、金糸卵を盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー	472kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	9.1g
塩分	2.3g



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