



栄養だより



2019年

6月

さぬき市民病院

栄養管理科発行

食中毒にご用心!

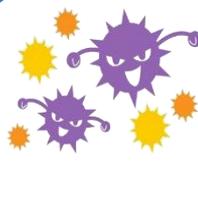


食中毒の原因となる細菌の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。食中毒を予防するには、「**食中毒菌をつけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」を守りましょう。

つけない!
手を洗う
器具を洗う

増やさない!
低温保存
期限の確認

やっつける!
加熱処理
消毒



持ち帰ったら
すぐに保存

冷蔵庫は
10℃以下

肉や魚の汁が
もれないように

冷凍庫は
-15℃以下



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



石けんをつけ手のひらをよくこすります



手の甲をのぼすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗いします



手首も忘れずに洗います

手には様々な雑菌が付いています。食中毒の原因菌やウイルスを食品に付けないよう必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉・魚・卵を取り扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつ交換後や動物に触れた後
- 食事の前
- 残った食品を扱う前



今月の



ちぎり梅にゅうめん



四人分	そうめん…40g	卵……………80g
	梅干し……2個	煮出し汁…24g
	ねぎ………10g	砂糖………2.4g
	煮出し汁…360g A	みりん……4.0g
	塩……………1.2g	塩……………0.4g
	薄口醤油 8.0g	薄口醤油…0.4g

- ①梅干しは種を抜き、ねぎは小口切りにする。
- ②煮出し汁に塩と醤油を入れ、味をととのえる。
- ③溶いた卵に、Aの調味料を加え、油をフライパンに引いて、厚焼き卵を作る。
- ④熱いうちに③を巻きすに巻き、ひょうたん型になるように箸と輪ゴムで固定する。
- ⑤粗熱がとれたら巻きすを外し、人数分に薄く切る。
- ⑥そうめんをゆでる。
- ⑦汁椀に①⑤⑥を入れ、②をそそぎ入れる。



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・調理師にお聞きください。

