

えいよう便



2023年
6月

さめき市民病院
栄養管理科発行

気温・湿度が高い季節は 食中毒を予防しましょう

気温が高い日もあり、食中毒に注意が必要な季節になりました。
普段の買い物や食品の保存方法に食中毒を発生させる危険が無いかチェックしてみましょう。

お肉やお魚の購入は
最後に！

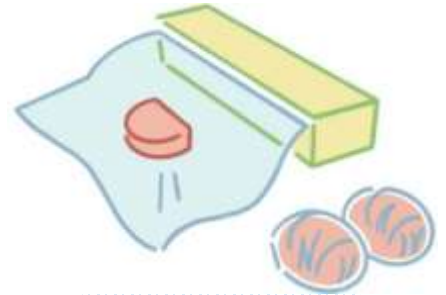


肉や魚介類は最後にカゴに入れ、できるだけ早く会計を済まして帰宅しましょう。帰宅までに時間がかかる場合は、保冷バッグを使用したり、氷やドライアイスなどで食材を冷やしたりして、帰宅中に食材の温度が上がらないようにしましょう。

肉や魚介類から出る汁(ドリップ)漏れによる他の食材の汚染にも注意しましょう。買い物袋へ入れる際はポリ袋に入れ、ドリップの流出を防ぐ事が重要です。保存する際は、冷蔵庫内で他の食材と保存場所を分けたり、余分な水分を拭き取るなど、ドリップによる二次汚染を未然に防ぎましょう。



ドリップ



かたまり肉や大きな1尾の魚などは、あらかじめ1回の食事で消費する分量へ小分けして保存すると、早く冷凍でき、品質を保つことができます。袋やパッケージには小分け保存した日付や期限を記入し、食品が傷む前に調理するようにしましょう。

農林水産省 Web サイトをもとに作成

ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。



かたつむり寿司



子どもの寿司 1個分

米飯	60g
砂糖	8g
酢	7.5g
塩	0.8g
酒	0.3g
味の素	0.1g
桜田麩	2g
味付のり	1枚

A

- ① 米飯にAで作った合わせ酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ② 味付のりに①で作った酢飯を一部のせて巻く。
- ③ 残った酢飯でかたつむりのからだの部分をつくる。
- ④ 桜田麩で色を付ける。目は目玉ピックをさす。

★酢飯をのりにのせて巻く場合、巻き終わりの部分にのせる酢飯の量を少なくしておくこと、きれいに巻くことができます。

★レタスを敷いて盛り付けると器にくっつきません。

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。

