

栄養だより H27.6月号



1日(月) 野菜炒めのハムエッグのせ

(写真はイメージです)

2日(火) ビビンバ丼

4日(木) 玉子焼き&ミニコン天ぷら

10日(水) 豚肉の味噌ダレかけ

12日(金) 焼きナスとさんまの蒲焼丼

16日(火) ワンタン麺

17日(水) わかめ枝豆ご飯

18日(木) 南瓜カレーライス

19日(金) 手づくりコロッケ

22日(月) 天ざるそば

24日(水) 海老チャーハン

26日(金) 焼きナス 抹茶寒天

27日(土) ミンチカツ 粒マスタードソース

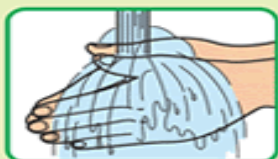


(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ「食中毒予防」



この時期は高温多湿になり食中毒が発生しやすくなります。予防の基本は、しっかりとした手洗いです。手には様々な雑菌がついています。食事前には必ず手をしっかり洗いましょう。



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に受け取る



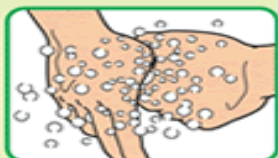
3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



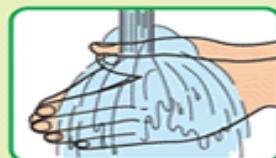
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

※手洗いは、ペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る