



栄養だより vol.9



2021年6月
栄養部

イベントメニュー(2021年1月～3月)

1月1日 正月

【献立】

- ・赤飯
- ・生酢(干柿入り)
- ・盛り合わせ
(黒豆、数の子等)
- ・雑煮汁



3月3日 ひな祭り

【献立】

- ・ちらしずし
- ・かじきの照焼
- ・菜の花の浸し
- ・清汁
- ・ひなあられ



2月14日 バレンタインデー

【献立】

- ・タンドリーチキン
- ・ハート人参
- ・和風サラダ
- ・かぶの和え物
- ・チョコプリン



3月22日 お花見メニュー

【献立】

- ・春ご飯
- ・魚のピカタ
- ・甘酢和え
- ・菜の花の浸し
- ・桜ゼリー



<患者の声(一部抜粋)>

- ・正月メニューの食事をいただいた時は、うれしかったです。
- ・孫にちらし寿司を作ってやれずへこたれていた夕食に、シェフの粋な計らい、ちらし寿司とゼリーのプレゼント。沈んでいた気持ちがほっこり胸熱くなりました。



梅雨を元気に乗り切りましょう！

今年は全国的に早い梅雨入りとなりました。湿度や気温が上がり、細菌による食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防のポイントをご紹介します。元気に梅雨を乗り切りましょう。

食中毒予防のポイント



① こまめな手洗い

生野菜、生肉、生魚などには細菌が付着しています。調理前だけでなく、調理中、調理後にもこまめな手洗いを心がけましょう。

② 清潔なまな板の使用

使い終わったまな板はすぐに洗いましょう。洗剤・スポンジでの洗浄後、熱湯消毒あるいは塩素系の漂白剤で消毒すると、より効果的です。

③ 食品の温度管理

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに、調理された食品は早めに食べましょう。新鮮な食材を選び、常温で放置しないようにしましょう。

④ エコバックにもご注意ください！

細菌知らぬ間に肉や魚の汁などが付着し、食中毒菌が増殖してしまうことがあります。エコバックは定期的に洗う、購入後の食材はポリ袋に入れるなど、工夫しましょう。



栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください