

平成 29 年

5 月号

栄養科だより



今月の行事食 母の日ランチ

ミートローフ、えびのマリネ、メロン、ケーキなど、母の日をイメージした華やかな色合いの料理を盛り合わせました。

(5月14日 昼食の予定です)

今月のイッピン!

ホイコーロー

豚肉と沢山の野菜をピリ辛のみそで炒めたホイコーローは、思わずごはんが進む一品です。今が旬のキャベツもやわらかで、おススメです。

(5月31日 昼食の予定です)



今月の
ちょっとひとこと

加熱で予防できない?

ウエルシュ菌
食中毒

ウエルシュ菌は人や動物の腸内や土壌、水中など自然界どこにでも分布している細菌で、**多量に増殖した菌**を口にすることで、下痢や腹痛を起こします。

特徴は**加熱に強く、酸素がなくても増える**ことで、カレーなどの煮込み料理を次の日に食べて食中毒を起こした事例が多くみられます。加熱も密封も予防効果が無いため、**菌の増殖をおさえる**ことが食中毒を回避する有効な方法と言えます。

料理を作り置きする場合は**室温に放置せず**、調理後出来るだけ**短時間の内に冷蔵庫で保管**するようにしましょう。料理を皿やバットに広げたり、小さな容器に小分けしたりすると、早く冷めるので冷蔵庫に入れるまでの時間を短縮できます。

