

栄養科だより

平成 30 年

6 月号

今月の行事食 父の日ランチ

色とりどりの料理を盛り合わせ、お父さんへの日頃の感謝を
そえた父の日特製ランチをお召し上がりください。

(6月17日 昼食の予定です)

今月のイッピン! 豚肉のゆずこしょう和え

茹でた豚肉をゆずコショウのきいたドレッシングで
和え、食感はしっとり、ピリッとさわやかな風味に
仕上げました。

(6月18日 夕食の予定です)



あつとー

食中毒予防 の3原則



気温や湿度が高くなるこれからの季節は、細菌による食中毒が
増加する為、より注意が必要です。

「つけない」

手洗いの励行・調理器具は使用のつど洗浄する・生肉や
生魚を加熱しないで食べる食品に触れさせない・・・など

「ふやさない」

長時間室温に放置しない・冷蔵品や冷凍品は購入後早目
に持ち帰る・・・など

「やっつける」

中心部を 75℃で 1 分以上加熱する・調理器具を煮沸や
殺菌剤で殺菌する・・・など

以上の事を心がけ、食中毒を予防しましょう。