

栄養科だより

2026 年

6
月号

今月の行事食 あじさい弁当

鮎の塩焼きをメインに紫キャベツの酢漬けや和菓子等、目で見ても初夏を感じられるお弁当に仕上げました。梅雨に咲くあじさいを思いながらお召し上がりください。

(6月10日 昼食予定)



今月のイッピン

揚げ魚のトマト油淋鶏ソース



白ねぎや生姜などを三杯酢で和えた香味ソースに、生のトマトを混ぜさっぱりした油淋鶏ソースを、揚げ魚にのせました。トマトソースのうまみがプラスされた、ボリュームのある食べやすい一品です。

(6月18日 昼食予定)

ちょっとひと言

『食中毒』に気を付けよう

気温や湿度が高くなる梅雨から夏は、細菌が原因の食中毒がもっとも多く発生するシーズンです。屋内・屋外問わず衛生面に気を付けて食中毒を予防しましょう。代表的な食中毒にカンピロバクター（牛や鶏などの家畜の腸にいる細菌）があります。

気を付けるポイント

- ①食肉を**充分に加熱**する。
- ②食肉を扱う際は、他の食品と**調理器具**
や容器を区別する。(例：バーベキューの際、肉を焼く tong と肉を取る tong は別にする)
- ③食肉を扱った後は、**充分に手洗い**をしてから他の食品を触る。
- ④食肉に触れた調理器具等は、**使用後洗浄・殺菌**を行う。



医療法人
財玄同会

小島病院