

# おやまだ給食だより



2024年6月号



細菌が好む時期がやってきました

気温が高くなり始め、湿度も高くなる6月～8月は細菌が増殖しやすい時期で、食中毒が多く発生します。食中毒の予防方法について学んでいきましょう。

## 食中毒予防の三原則

### つけない



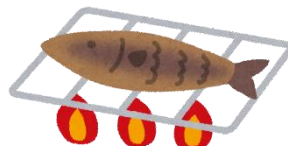
手のひらや甲はもちろん、指と指の間、爪の間、手首をしっかりと洗いましょう。

食材は小分けして冷凍し、調理をする際に必要な分だけ取り出して素早く調理をしましょう。



### 増やさない

### やっつける



肉や魚は中心部までしっかり火を通しましょう。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

## ご家庭で実施できるポイント

- ①買い物：消費期限を確認する。できるだけ早く家に帰る。
- ②家庭での保存：帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する。肉や魚は小分けして保存する。冷蔵庫に入れるのは7割程度にする。
- ③下準備：こまめな手洗い、食材は流水できれいに洗う。十分に加熱をする。
- ④調理：作業中にお手洗いに行ったり、鼻をかんだりした後はこまめに手を洗う。
- ⑤食事：食事の前には必ず手を洗う。長時間室温に放置しない。
- ⑥残った食品：早く冷めるように小分けにする。清潔な器具と容器で保存する。



### 【症状】

下痢、腹痛、嘔吐、発熱、倦怠感、頭痛、血便など

下痢や嘔吐が長時間続くと脱水症状を引き起こし、重症化すると死に至ることもあります。症状が現れた時は安易に市販薬を使用せず、まずは医療機関を受診しましょう！



## 5月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 憲法記念日



### みどりの日



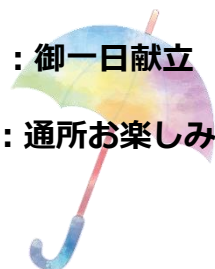
### こどもの日



## 6月の行事食

1日：御一日献立

28日：通所お楽しみ食



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

