



# 栄養科だより 6月号



梅雨の時期から夏にかけては食中毒の発生件数が増える傾向にあります。  
そのため、日頃から食中毒予防をしっかりと行っていきましょう。

## 一家庭でできる食中毒予防 6つのポイント

### Point1 食材の購入

賞味期限を確認し、購入する。  
購入した食品はビニールに分けて包んで持ち帰る。

### Point2 家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要なものは  
すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。  
肉・魚・卵は触れる前後で必ず手洗いをする。

### Point3 下準備

肉や魚とは生で食べるものから離す。  
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。

### Point4 食事

食事の前に手を洗う。  
長時間室温に放置しない。



### Point5 調理

作業前に手を洗う。  
加熱は十分に行う。  
調理を止めたら食品は冷蔵庫へ



### Point6 残った食品

早く冷めるように小分けに、まとめる。  
温めなおすときは十分に加熱する。  
長期保存は避ける。

引用：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

## ★6月レシピ紹介 紫陽花ゼリー★

### 《材料》

- A・水 160ml
- ・ぶどうジュース 40ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・ゼラチン 4g
- B・ぶどうジュース 100ml
- ・ゼラチン 2g
- C・牛乳 300ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・ゼラチン 7g

### 《作り方》

- 2色のぶどうゼリーを作ります。
- 1.ゼラチンは水でふやかしておく。
  - 2.AとBはそれぞれゼラチン以外の材料を鍋に入れ火にかけ、縁がふつつつとするまで温める。
  - 3.火を止め、少し冷ましゼラチンを入れてよく溶かす。
  - 4.平たい容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
  - 5.固まった2色のぶどうゼリーを角切りにカットする。

### ミルクゼリーを作ります。

- 1.ゼラチンを水でふやかしておく。
  - 2.牛乳・砂糖を鍋に入れ中火にかけて縁がふつつつとするまで温める。
  - 3.火から下した鍋に1のゼラチンを加えてよく溶かし容器に流し込む。
- 2色のぶどうゼリーをミルクゼリーの上にのせ、完成！



※基礎疾患のある方は必ず主治医や管理栄養士に相談をしましょう。  
血糖コントロールの必要な方は砂糖の代わりに血糖を上げにくい人工甘味料の利用も可能です。  
ご不明点ありましたら、お気軽に栄養士へご相談下さい。

## ～ 5月の行事食 ～



- ・エビピラフ
- ・タコさんウインナー
- ・卵焼き
- ・兜春巻き



- ・あさりラーメン
- ・杏仁豆腐
- ・餃子