



# 令和6年6月 きゅうしょくだより



あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じますね。ジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下しやすくなります。栄養のバランスがとれた食事を心がけ、睡眠を十分にとり元気に過ごしましょう。

## 《 食中毒にご用心！！食中毒予防の三原則！！ 》

### つけない【洗う】

調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。まな板は、生もの用・加熱しないで食べる野菜用などに分けましょう。菌が付かないようにきれいに洗い、できれば熱湯などで殺菌しましょう。



### 増やさない【低温で保存する】

肉や野菜などの生鮮食品や惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。細菌は低温でもゆっくりと増殖します。早めに食べることを心がけましょう。



### やっつける【加熱処理】

ほとんどの細菌・ウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具にも細菌やウイルスは付着します。洗剤でよく洗ってから熱湯や台所用殺菌剤などで消毒すると効果的です。

※調理室では、加熱調理食品は85℃～90℃で90秒以上加熱（又はこれと同等以上まで加熱）されていることを確認しています。



### ◆丈夫な歯でしっかりかみましよう◆

6月4日は、虫歯予防デーです。丈夫な歯でしっかりと噛むことで唾液の分泌を促し、食べ物の消化や吸収を助けます。また、あごをよく動かすことで、あごの骨や筋肉が発達します。歯磨きの習慣を身につけて虫歯を予防し、食べ物をしっかり噛んで健康を保ちましょう。

### あごを育てるカミカミ食材

和食の食材には、にんじん、ごぼう、れんこんなどの噛み応えのある根菜や乾物が使われることが多く、食事に取り入れることで自然と噛む回数が増えます。



### 旬の食材～6月の献立より～

きゅうり・ピーマン・かぼちゃ・レタス・さやいんげん  
にら・アスパラガス・なす・サウスオレンジ など

