



栄養科だより

令和7年5月1日発行
第381号



4月の行事食紹介



4月8日

お花見御膳をお届けしました！
当日はお花見御膳にピッタリな
春の陽気でした。

患者様から「花見には行けない
けど春を感じたよ」などの感想を
いただき、大好評でした！！



食中毒にご用心

だんだん気温が暖かくなってきました。梅雨から夏にかけて高温多湿となり、菌の繁殖に
最適な条件が揃っていることから食中毒が流行しやすくなります。

食中毒予防の3原則があることを知っていますか？



つけない

- ・手洗い、手袋の装着
- ・器具を使い分ける
- ・清潔な調理器具を使用



食中毒予防の 3原則

増やさない

- ・要冷品は買い物後はすぐ
冷蔵庫へしまう
- ・適切な温度管理を

菌が増えにくい
温度

冷蔵庫
10℃以下



冷凍庫
-15℃以下

やっつける

- ・食品の中心部まで十分加熱
- ・器具やふきん、スポンジ
の消毒（熱湯や塩素系
漂白剤がオススメ）

85～90℃で
90秒以上加熱



ご家庭で実践できるポイント！

○自然解凍は時間がかかり細菌が増殖する恐れがあるため、冷蔵庫か電子
レンジ、流水で解凍しましょう。

○おかずやご飯から出た蒸気は弁当箱内で水分となり傷みの原因になる
ため、冷ましてから弁当箱へ詰めるようにしましょう。

