

梅雨時の食中毒予防法

梅雨時は1年でもっとも細菌による食中毒が発生しやすい(厚生労働省調べ)。特に作ってから食べるまでの時間がかかるお弁当や作り置きのおかずは、危険度大。そこで、家庭を食中毒にしないためのポイントを数回に分けてご紹介したいと思います。

まずは、加熱のコントロールの仕方です。

◆卵料理は「固ゆで卵」が◎、「ふんわり卵焼き」は×

卵には、食中毒の原因となるサルモネラ菌が繁殖しやすく、この菌は75℃以上で1分加熱すれば死滅するが、ふんわり焼き上げた卵焼きは中まで加熱できていないこともあるのでこの時期はしっかりと加熱した卵料理を作るのが良いでしょう。

次回はおかずの盛り付け方を紹介します。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 栄養課

〇〇 献立表 〇〇

2019年 5月30日(木)～6月10日(月)

[常食]

	5/30(木)	31(金)	6/1(土)	2(日)
朝食	食パン 普通牛乳 ぶどうゼリー	黒糖ロール 普通牛乳 パインとビタミンゼリー	ランチパック 普通牛乳 デザートムース	味付ロール 普通牛乳 パイン
昼食	軟飯 豆腐のトマトピザ風 こんにゃくのきんぴら 味噌汁	軟飯 鶏ときのこのあっさり治部煮 やせうま 吸物	軟飯 キスの天ぷら ピーナツ和え 味噌汁	プルプル丼 みぞれ和え 吸物
夕食	ポークカレー 福神漬 フルーツ和え カルピス	軟飯 白身魚のフライ チンゲン菜の炒めもの 味噌汁	軟飯 豆腐オムレツ 高菜炒め 吸物 鉄ふりかけ	軟飯 さつま芋コロケ フルーツサラダ 味噌汁
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)
朝食	チョコパン 普通牛乳 みかん缶とゼリー	メロンパン 普通牛乳 もも缶とヨーグルト	おじや 普通牛乳 鉄ゼリー	ジャリパン 普通牛乳 りんご
昼食	軟飯 サバの塩焼き ピーマン炒め 味噌汁	軟飯 チーズinハンバーグ ババロア ポタージュスープ	お好み焼き フルーツポンチ ジュース	軟飯 タンドリーチキン 小松菜の煮びたし 味噌汁
夕食	軟飯 青椒牛肉糸 すいかゼリー 野菜ジュース	軟飯 白身魚のフライ 酢物 味噌汁 鉄ふりかけ	軟飯 さけのオープン焼 切こんぶの炒め煮 味噌汁	軟飯 白身魚のムニエル アスパラとじゃが炒め 鉄ふりかけ トマトと卵のスープ
	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)
朝食	食パン 普通牛乳 デザートムース	ナイススティック 普通牛乳 メロンと鉄ゼリー	白あんぱん 普通牛乳 手作りヨーグルト	黒糖ロール 普通牛乳 バナナとみかん缶
昼食	軟飯 さけのクリーム煮 揚げさつまいものおろし和え コンソメスープ	軟飯 サワラの味噌焼き キャベツの塩昆布和え 吸物	軟飯 ささみの葛たたき 大根と卵の煮物 鉄ふりかけ 味噌汁	軟飯 エビのチリソース炒め 炒りたまご 味噌汁
夕食	軟飯 長いもの豚肉巻き きゅうりの梅おかか和え 味噌汁	軟飯 野菜の卵とじ ねばねばサラダ 味噌汁	軟飯 アジの南蛮漬け じゃが芋のマヨネーズ焼き かきたま汁	ビーフカレー 盛り合わせサラダ コンソメスープ 福神漬