



ときめき ニュース



かしの木ひろば

第 381 号

暦の上では「芒種」を迎え、爽やかな初夏の風から、湿り気を帯びた梅雨の空気へと移り変わってまいりました。窓の外では色とりどりのあじさいが顔を出し、しとしとと降る雨は木々の緑をよりいっそう鮮やかに輝かせているようです。梅雨に入ると外出が難しい日も増えますが、施設内では雨音を BGM にゆったりとした時間を過ごしていただき、晴れた日には、MY 外出のランチにでかけたいと思っています。

日ごとに蒸し暑さが増し、湿度の高い日が続きますので水分補給や室温調整など体調管理に気を付けて元気にお過ごしください。

「6月の予定」



12日(金) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪宮島真理子先生♪

13日(土)土曜日開所日(ミニカステラ作り)

(未定) My外出ランチ(ジョイフル)

【今月のヘルパーレシピ】

～レタスのゴマびたし～



材料 (1人分)

- ・レタス・・・3枚
- ・すりごま・・・小さじ 1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ 1/2
- ・かつお節・・・2つまみ

※お好みでハムやちくわ、油揚げを加えても美味しくいただけます。

作り方

- ① レタスを一口大にちぎる。
- ② 耐熱容器にレタスと A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで1分加熱し、全体を混ぜ合わせ完成。



感染症対策委員会より

食中毒予防の三原則

食中毒菌を
つけない 増やさない やっつける

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする