

☆献立衣替え☆

6月に入り、じめじめとした日が多くなってきました。食欲が落ちてしまうこの季節ですが、患者様に、たくさん食べていただけるよう、献立も衣替えしました。冷たくさっぱりとしたソーメンや冷やし中華、すいかななどの夏の果物を献立の中に取り入れました。味わっていただけましたでしょうか？

しかし、麺類だとどうしても、一品料理になりがちです。そのため、肉や魚などに多く含まれる**たんぱく質**や野菜に含まれる**ビタミン**が不足してしまいます。家庭で麺類を食べるときは、もう1品付けるよう心がけましょう。



6月19日(金)の献立
ソーメン 肉といんげんの
香味和え 海草サラダ
果物(バナナ)

豚肉を茹でて冷しゃぶサラダ
などもいいですね。

※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

食中毒にご注意をっ！！

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒が発生しやすくなります。予防をしっかり行い、家庭での食中毒をなくしましょう。

- ・食品は低温で保存し、早めに食べる
→冷凍した食品は、料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。
- ・十分な加熱調理をおこなう
- ・ふきん類は十分に乾燥させる
- ・食肉や生魚を触った手、まな板、調理器具は良く洗い、消毒する



※食中毒予防に一番大切なのは手洗いです。指の間、手首までしっかり洗うようにしましょう。

今が旬です！！



今月は
大葉(しそ)！

刺身のつまや料理の彩りなどに多く使われる**大葉**の旬は6月です。旬の**大葉**は葉がやわらかく、風味も一段とさわやかで、おいしいものです。

大葉には、抗酸化作用がある**βカロテン**が豊富に含まれており、動脈硬化やガン予防に効果的です。また、大葉には強い防腐作用があると言われていいます。

大葉は、細かく切るほど香り成分が引き出されます。緩やかに巻いて切ると切りやすくなります。

《購入する時のポイント》

- ①緑色が濃く、葉の裏側に黒い斑点がないもの
- ②葉の切れ込みが深いもの
- ③あまり大きすぎないもの

