

5月の思い出

お食事会



今年5月16日(月)～20日(金)にわたり、恒例のお食事会を開催しました。今回はあすか新町店に行きました。天気も良く、絶好のお出かけ日和になりました。皆さん好きなお寿司を注文し、おいしそうに召しあがりました。食事や会話も弾むようで予定していた時間はあっという間に過ぎていきました。

おやつ作り



5月11日(水)、12日(木)は、アメリカンドッグを作りました。ホットケーキの生地にソーセージ入れ、たこ焼きのように丸く焼き、手分けし協力しながら楽しんで作りました。丸くひっくり返すのが意外に難しく皆さん苦労されていました。色々な形で手作り感があり、ケチャップをつけてとても美味しく頂きました。



別紙-恒例

平成28年6月号
 社会福祉法人 青森市社会福祉協議会
 青森市中央テイサービスセンター
 青森市本町4丁目1-3
 電話 017-774-2683

様

梅雨から夏はとくに注意!

食中毒 起こすも防くもその手から

ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対し、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。梅雨の時期である6月は、湿度や温度が高くなることから、細菌が増殖しやすく食中毒が発生しやすいのです。

- 手洗いの重要性**
 ほとんどの食中毒は環境中に生息する細菌やウイルスが食べ物を汚染することによって起こります。そして、食べ物を汚染させる元凶の1つに、人の「手」があるのです。というのも、私たちは日常生活のあらゆる作業において手を使うので、手にはウイルスや細菌などがたくさん付着しています。つまり、そのままの状態では食材や調理器具を触ったり食事をしたりすることは、食中毒を起こす病原体の運び屋になっていることと同じなのです。「食品衛生は手洗いに始まり手洗いに終わる」といわれるのは、そのためです。

食中毒予防の三原則

食中毒予防の三原則

<p>1 つけない 手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手洗いの励行 ● 食品を区別して保管・調理 ● 包丁・まな板・ふきん等の殺菌 	<p>2 増やさない 食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 調理中の食品、残り物を放置しない ● 食材の温度管理 	<p>3 やっつける 中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上) ● 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却
---	---	---

- もし食中毒になってしまったら?**
 下痢・腹痛・熱・おう吐・血便などの症状に見舞われた場合には食中毒を疑い病院に行きましょう。高齢者や抵抗力が弱っている人の場合には、特に重症になりやすく、細菌によっては最悪の場合死に至ることもあります。また、下痢をしていても「下痢止め」を飲んではいけません。下痢を止めると体の毒素が抜けず、いつまでたっても回復しないのです。早急に受診しましょう。

食中毒予防の
基本は『手洗い』です!

食中毒は予防できます。別紙の手洗い方法と食中毒予防のポイントを参考に、梅雨の季節も安心して食事をしましょう!

(参考) 政府広報オンライン、大阪府、京都府



6月の献立表

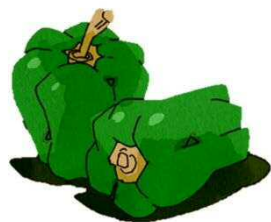


日	曜	献立名	日	曜	献立名
1	水	ご飯 ブロッコリーのカニあんかけ おからの炒り煮 カレイの煮つけ みそ汁	16	木	五目うどん 鮭ご飯 玉子豆腐 グリーンサラダ
558	kcal		552	kcal	
2	木	中華丼 玉子豆腐 春雨サラダ みそ汁	17	金	ドライカレー 福神漬 サラダ スープ
550	kcal		560	kcal	
3	金	ご飯(小) じゃがいもの甘煮 冷やしそうめん 漬物	18	土	ご飯 鯖のカレームニエル サラダ 枝豆 みそ汁
554	kcal		555	kcal	
4	土	ご飯 から揚げのみぞれあえ 大根のじゃこ梅サラダ 冷やっこ スープ	20	月	ご飯 かに玉 トマトのサラダ 酢の物 ミニソーメン
539	kcal		551	kcal	
6	月	ご飯 小松菜と油揚げの煮びたし カブのサラダ サバのみそ煮 みそ汁	21	火	洋風おでん グリーンサラダ 昆布豆 みそ汁
553	kcal		555	kcal	
7	火	ご飯 さつま揚げとひじきの炒めもの 里芋の筑前煮 漬物 みそ汁	22	水	親子丼 ピーマンともやしのナムル ひじきの五目煮 みそ汁
557	kcal		564	kcal	
8	水	ご飯 鶏団子と野菜のクリーム煮 きゅうりのゴマ油漬け わかめスープ サラダ	23	木	ご飯 ビーフシチュー 枝豆 じゃことおかかのサラダ 豆腐のスープ
551	kcal		552	kcal	
9	木	ご飯 ピーマンの肉詰め煮 野菜炒め 冷やっこ ミニそうめん	24	金	ご飯 ぶりのおろし煮 すき昆布の炒め煮 長いものいそべあえ みそ汁
553	kcal		555	kcal	
10	金	ご飯 鶏団子と竹の子の煮物 サラダ ところてん みそ汁	25	土	ご飯(小) 冷やし中華 里芋の含め煮 ナスとピーマンの油炒め
552	kcal		558	kcal	
11	土	炊き込みご飯 揚げ団子 ポテトサラダ しょうゆ昆布 みそ汁	27	月	ご飯 板ふと鶏団子の煮物 白菜の煮びたし 温野菜のそえもの かき玉汁
551	kcal		539	kcal	
13	月	ご飯 鮭のキャベツ蒸し 漬物 レタスとささ身のサラダ すまし汁	28	火	ご飯(小) 天ぷらそば 冷やっこ きゅうりとカニカマのサラダ
553	kcal		550	kcal	
14	火	ご飯 ナスとピーマンとちりめん炒め すき昆布の炒め煮 赤魚の煮付 みそ汁	29	水	和風カレーライス 福神漬 海藻サラダ 玉子スープ
555	kcal		550	kcal	
15	水	ご飯 ピーマンの味噌炒め サラダ 豚しゃぶのグリーンソース みそ汁	30	木	ご飯 タラの野菜あんかけ みそ汁 切干大根の煮物 いんげんのゴマ和え
552	kcal		552	kcal	

※入荷状況等により、献立が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。
 ※献立や食事形態に関するご意見などがありましたら、お知らせください。

今月の野菜はピーマン

ピーマンは栄養効果の高い野菜として知られていますが、緑色のものと赤色のものの違いはご存知でしょうか。緑色のピーマンが熟したら赤色に変化します。しかし、この2つの栄養効果は全く違います。赤色のピーマンは青色に比べ、約2倍のビタミンを含んでいます。緑色は血液をさらさらにし、高血圧や脳梗塞、心臓病などの予防ができます。



6月の予定

ピンク・・・レクリエーション 青・・・衛生管理 緑・・・職場体験 黒・・・その他

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
				切手収集		
			カラオケ	ことば遊び	カプセルゲーム	棒倒し
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所				
	コロコロゲーム	いきいきヨガ 「ハーモニー」 ヨガ教室	カラオケ	ボーリング	はねっこ	カラオケ
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所		切手収集		
	お誕生日会	お誕生日会	お誕生日会	お誕生日会		
	紅白玉入れ	カラオケ	雨やどりの会	玉入れ	おやつ作り	おやつ作り
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所		腸内細菌及び ノロウイルス検査		
	お買い物レク	お買い物レク	お買い物レク	お買い物レク	お買い物レク	缶釣りゲーム
26日	27日	28日	29日	30日		
	浴槽清掃 浴槽水レジオネラ検査 大腸菌群数検査	体験ボランティア 1名来所		三内中学校 職場体験 7月1日迄		
	体験ボランティア 1名来所					
	カードゲーム	ピンポンゲーム	カプセルゲーム	スカーリング		

6月の行事予定

お買い物会

20日(月)~24日(金)

待ちに待ったお買い物です！今回は、ジャスコに行きます。この機会に夏に向けての準備をしませんか？



おやつ作り

17日(金) 18日(土)

今回のおやつは、ふわふわの生地にあんこをはさんで手作りのどらやきを作ります。午後のひと時を会話をしながら楽しく作りましょう。

