

がんばらば通信

平成29年
7月号



デイサービスセンター鶴舞苑Ⅱ
095-862-8881
担当 生活相談員 松竹章子

6月上旬に梅雨入りし、1ヶ月が経ちました。ジメジメとした日が続いておられますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？体調などは崩されていませんか？
室内でも熱中症になりますので、のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を行きましょう！
では、早速ですが6月の行事、スイーツバイキングの様子を写真と共にお伝えします。

スイーツバイキング

手作り羊羹

ケーキ

手作りドーナツ

せんべい & チョコ

いただきます！

どれにしようかな〜♥

おいしい！

生どら焼き

6月8日(木)と6月12日(月)の2日間で行われたスイーツバイキングは、皆さんに大好評でした！
ご参加頂きありがとうございました。

食中毒について

梅雨に入りこれからの季節は、1年の中でもっとも食中毒になりやすい季節です。
そこで食中毒を防ぐ6つのポイントを食品の購入から食べるまでの過程で紹介していきたいと思います。

1、買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をせず、すぐに帰る。

2、家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

3、下準備

- 調理前は石鹸でしっかり手を洗う。
- 包丁やまな板は、別々に洗う。
- 使用後の調理器具は熱湯をかけて殺菌をする。

4、調理

- 調理の前に手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。(中心部を75℃で1分以上が過熱)

5、食事

- 食べる前に石鹸で手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 料理は長時間室温で放置しない。

6、残った食品

- 温め直す時は、十分に加熱を行う。
- ちょっとでもあやしいと思ったら、すぐに捨てる。
- 時間が経ちすぎているものは捨てる。