

6月



おしながき

カロリー

おやつ

6月の小話

さてみなさん梅雨ですね。高温多湿は人にとっては不快の一言ですが、それを好む生き物もいます。それはカビや食中毒の原因となる細菌やウィルスです。今日はその食中毒の小話を1つ。厚生労働省では食中毒予防のためのポイントを6つ挙げていますが、ここではさらにみなさんにとって大切なところを2つお話しします。1つ目はしっかり火を通すことです。例えば冷凍食品をそのまま調理に使う時は中まできちんと火が通り切っているかが重要となります。2つ目は残り物の再調理（温め直し）についてです。汁物は一度沸騰するまで加熱し直してから冷まして食べるようにしてくださいね。そして少しでも怪しいと思えば思い切って捨てちゃって下さい。勿体ないからと言って無理に食べて通院や入院となる方が精神的・身体的リスクは高いです。これからの季節、（冷蔵保管していても）予想以上に食べ物が痛むのが早いので十分気を付けて下さいね。

1	月	ひじき寿司	里芋の田楽	ほうれん草の磯和え	すまし汁	420	グレープゼリー
2	火	八宝菜	エビシュウマイ	いんげんの和え物	味噌汁	517	乳果饅頭
3	水	アジフライ	高野豆腐の煮物	小松菜の辛子和え	味噌汁	564	プチケーキ
4	木	和風ハンバーグ	フキと油揚げの煮物	春雨の酢の物	味噌汁	569	どら焼き
5	金	チキンカレー	キャベツのサラダ	フルーツ缶	福神漬	485	水ようかん
6	土	サンマのおろし酢和え	さつまいもの煮物	ほうれん草の和え物	味噌汁	552	カスタードケーキ
7	日						
8	月	きつねうどん 天ぷら 小松菜の和え物				364	フルーツヨーグルト
9	火	チキンチャップ	ニラ玉風炒り卵	マカロニサラダ	味噌汁	642	ロアヌ
10	水	さばの味噌煮	ジャーマンポテト	白菜の和え物	味噌汁	523	オレンジゼリー
11	木	メンチカツ	きのこスパ	ブロッコリーのサラダ	味噌汁	591	ムーンライト
12	金	散らし寿司	揚げ出し豆腐	オクラの胡麻和え	すまし汁	486	乳果饅頭
13	土	赤魚のおろし煮	肉団子の煮物	白菜の昆布茶和え	味噌汁	498	リンゴゼリー
14	日						
15	月	木の葉丼	大豆とひじき煮物	キャベツの和え物	すまし汁	503	水ようかん
16	火	サンマの蒲焼	じゃがいものそぼろ煮	スパゲティサラダ	味噌汁	662	プチケーキ
17	水	鶏の梅肉ソースがけ	高野豆腐の煮物	かぼちゃサラダ	味噌汁	638	どら焼き
18	木	中華ラーメン 蒸しシュウマイ 青梗菜のナムル				394	饅頭
19	金	さばの塩焼き	ごぼうの炒り煮	小松菜の柚子和え	味噌汁	489	コーヒーゼリー
20	土	豚肉の中華風炒め	大根の煮物	キャベツのわさび和え	味噌汁	436	ムーンライト
21	日						
22	月	ハヤシライス	ブロッコリーのサラダ	フルーツ缶	福神漬	476	カスタードケーキ
23	火	さばの味噌煮	ニラ玉風炒り卵	青梗菜のポン酢和え	味噌汁	527	乳果饅頭
24	水	山菜そば さつまいも天 小松菜の磯和え				485	プリン
25	木	鶏の照焼き	ビーフン炒め	オクラの和え物	味噌汁	595	人形焼
26	金	ポークチャップ	揚げ出し豆腐	白菜のゆかり和え	味噌汁	461	プチケーキ
27	土	チャーハン	エビシュウマイ	フルーツ	中華スープ	473	水ようかん
28	日						
29	月	焼き魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	インゲンの和え物	味噌汁	535	イチゴゼリー
30	火	ハンバーグ	白菜のクリーム煮	オクラのサラダ	味噌汁	552	ムーンライト

