

2017年 夏季号
VOL. 54



江南の杜新聞

皆様、お待たせ致しました！久しぶりの“江南の杜新聞”の発行です！あっといふまにもう夏が来てしまいました(^_^) 毎日、暑い日が続いていますが、夏バテなどせずにお過ごしですか？

そんな暑さを吹き飛ばすような、楽しいイベントが沢山あります。そうです！来月の8月には毎年恒例の“むらたの夏祭り”が開催される予定です。初めて参加される方も、そうでない方も楽しみにされてみてください！

【2月のお誕生日】

様
様
様

【7月のお誕生日】

様
様
様
様

【3月のお誕生日】

様
様

【8月のお誕生日】

様
様
様
様



♪おめでとうございます♪





昼食レク（ぶっかけうどん）



春も終わり、夏が近づいてきた6月。みなさんと一緒に昼食の「ぶっかけうどん」を作りました。



大根おろしを作る係、ネギを切る係、胡瓜の細切りをする係、梅干と天かすを加えて盛り付ける係に分かれて、最後に麺つゆをかけて美味しい「ぶっかけうどん」が出来上がりました。



あっさりとした味付けと、うどん麺のツルっとした食感はのど越しもよく、暑くて食欲がなくなるこの季節でも、皆さん箸が進んでおられたようです。

夏に向けて、食事をしっかり摂り、栄養をつけて夏場を乗り切りましょう。



生け花



7月のよか活動の生け花の花材の中にひまわりがありました。

ひまわりの花言葉は「私はあなただけを見つめる」「愛慕」「崇拜」で開花時期は6月～8月と今しか見られない黄色のキレイな花です。太陽に向かって真っすぐと成長したひまわりを見ると元気が出ますよね。

今回はひまわりを含めた数種類の色とりどりの花を皆さんに生けて頂きました。皆さん慣れた手つきで生けられていて、職員にご指導いただくほどの腕前でした。

食堂のテーブルや廊下の棚に作品を飾ると、とても華やかになりました。次回はどんな花材が届くでしょうか。楽しみにされています！



梅雨が明け、気温も湿度も高くなり、とても不快に感じる季節になってきました。この時期は食材の傷みも早く、油断するとすぐに腐りやすくなり、ウイルスや細菌によって食中毒を引き起こします。

食中毒は飲食店や集団給食などで起こると思っていませんか？

実際、発生件数は家庭の方が多いです。



家庭での食中毒予防の3原則、重要な6つのポイントについて学びましょう。食中毒の原因は、細菌とウイルスです。この細菌やウイルスは食材や自分の手に日常的に付いています。

食中毒予防の3原則

① につけない

汚れの付着防止

② 増やさない

病原菌の
増殖防止

③ やっつける

殺菌・消毒

上の図の3原則が食中毒の予防につながります。

《6つのポイント》

- ①買い物
 - ・消費期限の確認
 - ・買い物後はすぐに、冷蔵庫に保管する
 - ・肉や魚などの汁が他の食品につかないようにする
- ②保存
 - ・肉や魚などは個別に保存する
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
 - (一般的な病原菌は-10℃以下では増殖がかなり遅くなり、-10℃~-20℃で完全に停止します)
- ③下準備
 - ・調理前に石けんで丁寧に手を洗う
 - ・生肉、生魚の汁が他の食品にかからないようにする
 - ・野菜は流水でしっかり洗う
 - ・冷凍食品の自然解凍は避ける
 - ・まな板を肉魚用、野菜用に分ける
 - ・使用後の布巾、調理器具はきちんと洗ってしっかり乾燥させる
- ④調理
 - ・肉、魚は十分に加熱し中心部75℃、1分間以上加熱する
- ⑤食事
 - ・食べる前に石けんで手を洗う
 - ・作った料理は長時間室温に置かない
- ⑥残り物
 - ・食べ残しや数日後まで残った食品はもったいないと思わず、思い切って捨てる
 - ・少しでもおかしいと思ったら食べずに捨てる

万が一、食中毒かなと思ったら、早目に医師の診察を受けましょう。

これから暑い夏がやって来ます。体力が消耗され夏バテ気味になったり、体調不良になったりすると食中毒の症状が現れたりします。栄養・水分をしっかり摂り、十分な休息と睡眠で夏を乗り切りましょう。