

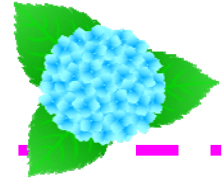


みぬま 食ネット

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



6月になりました。 食中毒予防の手洗いを!!



今年の「梅雨」は後半で少し肌寒くなる予報になっています。体調管理や食中毒に気を付けてください。簡単に出来る体調管理や食中毒予防には手洗いが必須。皆さん、手洗い習慣をつけることで自分自身や、周りへの感染予防を心がけてください。

もう一つ、食品からも食中毒予防になる物もあります。それは「梅干し」。「梅干し」には「制菌作用」があるので、これからの食事に取り入れるといいかもかもしれません。

6月は「父の日」の行事食を食養部門でも行います。こちらは夏バテ予防をメインに献立作成をしました。皆さんもバランスの良い食事を心がけちょっと憂鬱(ゆううつ)な雨期を乗り切りましょう。
食養部門一同



★鶏肉の梅味噌和え

サッパリとして今の時期にピッタリのものです。

★材料

- ・鶏肉 1パック
(コンビニなどで販売されている調理済のもの)
- ・三つ葉など 1束

★調味料

- 味噌 小さじ1/2
- 梅干し 1個

★作り方

- ①コンビニなどで売っている既製品鶏肉のパック。プレーン味のを一口大の大きさに切る。又は細かくほぐす。
- ②三つ葉などの青菜はサッとポイルしてから粗熱を取り、2cmくらいの長さに切る。
- ③梅干しのタネを取ってから、味噌と一緒に包丁で混ぜながら細かくたたく。
- ④①・②③をボールに入れて、味が馴染むようによく混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付ける。



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っております。
お気軽にご相談下さい。