

あおやま通信

気象庁の発表によると 6 月 4 日に中国地方は梅雨入りとなりました。これは平年より 3 日早いそうです。毎年この時期はつつい天候や気候の話をしてしまいがちですが、施設内で生活されている皆様も例に漏れず、外やテレビに映る様子を見て会話の際の話題にされています。それらの様子を見ていると、話題をもたらしてくれるという意味では梅雨入りも悪くないのではと考えてしまう今日この頃です。

切れたら負けのトイレットペーパー引き！力よりも繊細さが求められます！

～運動会～

カップとメダルで記念撮影♪



玉入れ競争！手の運動にもなってます



～栄養課便り～

うっとうしい梅雨の季節となりました。湿気はカビやダニの発生原因とされており、除湿や駆除を行う方は多いと思いますが、実は食中毒も梅雨の時期である 5 月から 9 月頃に掛けて年間で最も多く発生しています。そこで今回は、梅雨時に多発する細菌性食中毒から身を守る予防法を知って頂き、少しでも役立てていただければと思います。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という 3 つのことが原則となります。具体的なポイントとしては、

●手洗いを習慣づける

日頃から手洗いの習慣をつけ、細菌の付着を防ぎましょう。

●食品は正しく保存する

冷蔵庫内に食品を詰め込みすぎないようにし、買い物後はすぐに冷蔵庫へ保存しましょう。また、食品を長期に渡って保存をしないようにしましょう。低温でも増殖可能な食中毒菌の種類もあります。

●調理は衛生的に

食中毒の原因菌となる細菌の繁殖を助長させないためにも、手や調理器具は常に清潔に保つ事を心がけましょう。

●加熱調理を心がける

加熱は、食品の中央部の温度が約 75 度以上で 1 分以上行うのが好ましいようです。これは、ほとんどの食中毒菌が死滅する目安と言われているからです。食卓に出した料理は、長時間室温で放置しないですぐに食べるようにしましょう。料理が冷めたら容器に小分けして、空気をあまり含まないようにラップをかけてすぐに冷蔵庫へ保存します。

これらのポイントを意識し、日頃から食中毒の予防を心がけていきましょう。

管理栄養士：奥崎成美

お知らせ

日に日に気温も高くなり暖かくなってきました。ご家族の皆様には、冬物と夏物の衣類の交換をお願い致します。また、7 月末で各種保険証類が更新となりますので、更新された証書が届きましたら、コピーを取らせていただきますのでお手数ですが、事務所まで持ってきて頂ければと思います。

～行事の御案内～

7 月 31 日（日）13：30～15：30 の日程で夏祭りをを行う予定です。詳しい内容につきましては同封させて頂いております案内状をご確認の上、申し込みをしていただければと思います。