

こんにちは。栄養部です。

梅雨に入り食中毒が気になる季節ですね。食品は、適切な温度で保管することで食中毒菌の増殖を防ぎ、食中毒の予防につながります。今週は冷蔵庫・冷凍庫についてお伝えしたいと思います。

温度帯	役割	保存に適した食品
冷蔵庫 約3℃	<p><b>すぐに使うもの</b> 冷蔵庫の中で最もよく使う部屋ですすぐ使う食品や飲み物などを保存します。ドアポケット部分は温度が高くなりやすいので調味料や卵をおくのがおすすめです。</p>	<p>一般的なお惣菜・食材 豆腐・こんにゃく 卵・飲料など</p> 
チルド室 約0℃	<p><b>すぐに使うもの</b> 冷蔵庫より低めの温度(食品が凍る寸前の温度)で保存するため、より鮮度を長く保つことができます。</p>	<p>チーズ・かまぼこ・ちくわ 納豆・ソーセージ・肉・魚など</p> 
冷凍庫 約-18℃	<p><b>長期保存したいもの</b> マイナスの温度で凍らせるもので、食品の長期保存できます。 菌はマイナス15度以下でほぼ繁殖しなくなるためマイナス18度以下に設定されています。</p>	<p>肉・魚 冷凍食品 アイスクリーム</p> 
野菜室 約6℃	<p><b>野菜類</b> 冷蔵室より高い湿度で保存します。野菜や果物は低温障害を起こしやすく乾燥もしやすいため野菜室に入れることをおすすめします。</p>	<p>野菜・果物 飲料など</p> 

## 《行事食の様子》

5月5日は端午の節句！！

メニューはちらし寿司、あわせ豆腐大根煮、  
春野菜のはんなり和え、子どもの日ゼリー。

彩りよくきれいに盛り付けました。

当日はお天気にも恵まれ、近くの家のこいのぼり  
も元気いっぱい泳いでいました。



## 《献立紹介》 ごま酢和え

お酢には殺菌作用・防腐効果があり、この季節活用したい調味料です。当院で提供しているごま酢和えレシピを紹介致します。

### 【材料】 4人分

- ・ほうれん草・・・120g
- ・きゅうり・・・60g
- ・えのきだけ・・・40g
- ・ちくわ・・・40g
- A いらごま・・・4g
- A 砂糖・・・4g
- A しょうゆ・・・4g
- A 酢・・・8g

1人分	
エネルギー	34 kcal
塩分	0.4 g

### 【作り方】

- ①ほうれん草・えのきだけは下ゆです。冷水にとって水気を絞り3cm～4cm幅に切り、切った後もう一度水気を絞る。
- ②きゅうり・ちくわはタテ半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。砂糖としょうゆはしっかりと混ぜる。
- ④ほうれん草・えのきだけ・きゅうり・ちくわをAと一緒に和える。
- ⑤混ぜ終わったら、器に盛り付けて完成。