



# 美星苑☆栄養お便り



2024年6月19日発行

梅雨の季節になりました。この時期は温度・湿度が高くなり、身体がだるくなりがちに。小まめに水分をとり健康に過ごしましょう！



## 食中毒予防



6月は雨の日が多く、食中毒の原因となる菌が活発になります。



### ～食中毒予防の3原則～

つけない

菌を付けない為に手洗いを  
こまめにしましょう



手洗い前はウイルス数が約100万個も！

増やさない



食品は冷蔵庫へ入れ、菌を  
増やさないようにしましょう

やっつける

食品はよく火を通すこと  
消毒・殺菌をしっかりとしましょう



6月9日は入梅の日行事食でした。シラスと大葉のちらし寿司と手作りクリームあんみつでした

6月11日は美星苑の畑で育てた  
じゃが芋を掘りました！  
中には大きなじゃが芋も！  
次は何を作ろうか楽しみです！



の行事食は・・・

予告

- ・7月7日（日）・・・七夕の行事食
- ・7月8日（月）・・・郷土料理（石川県）
- ・7月22日（月）・・・セレクトメニュー
- ・7月24日（水）・・・納涼祭

