



新型コロナウイルス感染拡大により、不安な日々を過ごされていることかと思えます。

職員一同、出勤前の検温、手洗い・うがい、アルコール消毒、マスクの着用、換気、密な場所を避けるなど、利用者様の安全を確保し、日々業務をしております。

一日も早い収束を願い、できることをやっていきたいと思えます。



食中毒を防ぐ3つの原則

つけない↓

手や調理器具を清潔に保つこと。そして、菌のついた食品からほかの食品への二次感染を防ぐため、包丁やまな板は水で洗い流して乾いた布巾で拭き、布巾は頻繁に水洗いするようにする。

これからの季節、気温があがるにつれ湿度も上がり、食中毒が起りやすい季節になります。

食中毒を防ぐための3つの原則を教えます。



増やさない↓

屋外も、屋内も高温多湿になります。食品は室温で置いておかず、冷蔵庫で管理する事。長期保管しないで使い切る。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に保つ。肉・魚・野菜等の食材は、別々に保存。



やっつける↓

肉、魚を切ったまな板は、洗って熱湯をかけて消毒
包丁、器具、布巾洗って消毒
残った物を温め直す時は十分加熱する。

加熱は十分に行う。(中心部の温度が75℃で1分間以上)



豚肉と茄子の味噌炒め



材料(2人分)

- 豚バラ肉 100g
- 茄子 2本
- サラダ油 小さじ1
- 味噌・酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- ショウガ 少々

作り方

- ① Aを、混ぜておきます。
- ② 豚バラ肉は、2～3cmの長さに切ります。茄子は、縦に半分に切り、1cm幅の乱切りにします。
ピーマンは、縦に半分に切、へたと種を取り、横1cm幅に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火で豚バラ肉をこんがり炒めます。
- ④ ③に②を加え炒めあわせ、全体にしんなり火が通ったら、①を廻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせ火を止めます。器に盛り付け完成です。

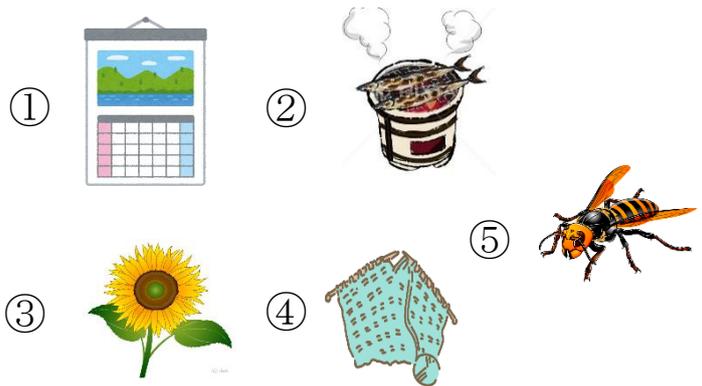
A

なんの文字が隠れているでしょうか

世界文化社 レクリエより

- ① ↓ ② ↓ ③ ↓ ④ ↓ ⑤ ↓

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | す |
| | | ま | | ず |
| | ち | | み | |
| だ | り | | | |
| | | | の | |



番号のイラストをヒントに空欄に文字を埋めてください。
二重マスに入った文字を左上から斜めに読むとある言葉が出てきます。それは何でしょうか。
※解答は、次回のヘルパー通信に記載します。

隠れている文字は？