



～5月に召し上がっていただいた行事食～

5/5 (金) こどもの日メニュー



こいのぼり饅頭



ごはん・スープ・
海老フライ・クリームコロッケ
ナポリタン・フルーツヨーグルト

5/6 (土) 母の日メニュー



いちごケーキ



オムライス・コンソメスープ
ポテトサラダ・フルーツカクテル



～食中毒に注意しましょう～

気温と湿度が上がる6月～8月は「細菌」が原因となる食中毒発生が多く発生します。食中毒の原因となる細菌には、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などがあります。「**食中毒予防の三原則**」を知って予防をしましょう。

① つけない

- こまめに手洗いをしっかり行う。
- 肉・魚と野菜を区別して保管・調理する。
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌を行う。

② 増やさない

- 調理中の食品、残り物を放置しない。
- 食材の温度管理に注意する。

③ やっつける

- 中心部が75℃以上で1分以上加熱する。（ノロウイルスの場合は90℃で90秒以上）
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却する。



～おすすめレシピ～

「鶏肉の梅マヨ焼き」

梅干しにはクエン酸などの有機酸が多く含まれており疲労回復や食欲増進の働きが期待されます。これから暑くなる時期にオススメです。



(材料2人分)	
鶏肉	120.0g
こいくちしょうゆ	小さじ1杯
みりん	小さじ1/2杯
酒	小さじ1/2杯
梅びしお	8.0g
マヨネーズ	4.0g
調合油	適量

【つくり方】

- ①鶏肉に全ての調味料をもみ込み冷蔵庫に入れて30分ほど置いておく。
- ②フライパンに油をひく。
- ③弱めの中火で両面に焼き色を付け、蓋をして蒸し焼きにする。