



6月



梅雨の候、ひとかたならぬ御愛顧を賜り、ありがとうございます。

早いもので、今年も折り返しの時期になりました。

開成町では、『あじさい祭』が、6月10日(土)～18日(日)に開催されます。

予報ですと、今年の夏の暑さは、例年より早く始まり、「夏」が長く続くとか…。5月中でも各地で夏日を観測しています。

想像すると不安ですが、「備えあれば憂いなし」です。皆様のお宅のエアコンの調子はいかがですか？冷蔵庫に氷の在庫はありますか？今のうちに確認しておくとうよろしいと思います。

我慢せずに「水分補給」と「温度調整」を心掛けてください。

《栄養士／室岡》

暑い季節には冷たい麺類が食べたくなりますね。お昼ご飯にきつとそうめんを茹でて食するかたも少なくないと思います。

冷凍うどんを常備しておく、食べたいときにすぐ使えて便利です。

### ～冷凍うどんにのせるお勧め具材を紹介します～

ツナ缶 蒸し鶏 キムチ 茹でた青菜類 おかか 刻んだトマト  
ふやかしたワカメ 温泉たまご 炒りたまご 等

うどんにかけるつゆは、市販のつゆの素をつかうと手軽です。  
食欲が落ちないように工夫して、しっかり食べて「夏」をのり切りましょう。



### 「食中毒予防」にもお気を付けてください



梅雨の季節となりました。この時期は食中毒も心配されます。

予防の基本 ⇒ 手洗いと消毒

食事の前はもちろん、生肉や魚介類を触った後、トイレの後、ゴミ箱を触った後、ペットに触れた後など、忘れずに手洗いをしましょう。台拭きも時々熱湯をかけて消毒しましょう。

① できるだけ火を通したものを食べましょう。

これから夏に向け「腸炎ビブリオ菌」がついた生の魚介類が原因の食中毒が多発します。魚介類は水道水で洗い、十分加熱しましょう。

② 食事での残った食べ物やお弁当などは、もったいないと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、食中毒予防のため処分することを考えてください。カレーや味噌汁の残り物にも注意が必要です。

食中毒になってしまうと、発熱、嘔吐、下痢などの症状が出て、何日間か苦しい思いをしたり、脱水症状を起こすこともあり危険です。

湿度の高いこの時期は、十分に気を付けるようにしてください。

