

June  
**6月**



# 令和8年 栄養だより

## 食中毒に気をつけましょう！

梅雨の時期になると食中毒が増えます。雨が続いて湿度や気温も高くなり、菌が発生しやすくなるためです。買い物した食品はすぐに食べるか、冷蔵庫に保管してなるべく早く食べるようにして下さい。食べる前には手を洗い、温める場合はしっかり温め、食べない時は長時間室内に置かずに冷蔵庫で保管してください。少しでもおかしいと思ったら処分しましょう。もったいないなどと思って食べてしまうと下痢、嘔吐、腹痛の原因になり、体調をくずしてしまいます。

1. 菌をつけない  
(清潔、洗浄)

### 食中毒予防 の三原則

3. 菌をやっつける  
(加熱、殺菌)

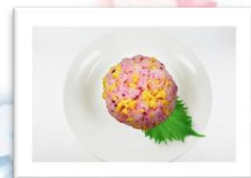
2. 菌をふやさない  
(迅速、冷却)

## < 6月の予定 >

1日 (月) 昼 「岐阜県郷土料理」 鶏ちゃん<sup>けい</sup>



10日 (水) 昼 あじさい寿司



21日 (日) 昼 「父の日」

(赤飯、刺身、高野豆腐煮、茶わん蒸し、マンゴー缶)

29日 (月) ちらし寿司



## 旬の果物 ～さくらんぼ～

さくらんぼの魅力は、その甘酸っぱい味と色鮮やかな見た目だけではありません。さくらんぼには、さまざまな特徴や栄養価があります。

最盛期は6月中旬～下旬です。

**甘酸っぱい味:** さくらんぼは、甘さと酸味のバランスが絶妙で、口の中でジューシーな味わいを楽しむことができます。

**美しい見た目:** さくらんぼは、赤く輝く美しい見た目で「赤い宝石」とも呼ばれています。

**栄養価:** さくらんぼには、ビタミンC、食物繊維、アントシアニンなどの栄養素が豊富に含まれており、健康や美容に良い影響を与えるとされています。

**贈答品としての需要:** さくらんぼは、贈答品としても人気があり、特別な贈り物として喜ばれることが多いです。



けい  
鶏ちゃん

鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。



きつね



ラーメン

4日、12日、20日

めん類



とりなんそば

9日と26日は、

カレー

