



春のおとずれ



3月3日は「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し、雛人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願う現在の「ひなまつり」となりました。

当院では3月3日の昼食に、**ちらし寿司**と**菜の花の清汁**をお出しする予定です。色鮮やかなちらし寿司と春の香りが漂う菜の花をお楽しみ下さい。



菜の花の栄養

カブ、大根、ブロッコリーなどと同じアブラナ科の植物です。



旬：2～4月

◆選び方◆

花が咲いてしまうと、えぐみが出てくるのでつぼみのうちが食べ頃です。蕾が密集していてそろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口もみずみずしいものがおすすめです。

束ねて売られている場合が多いので、葉も茎も詰まったものを選ぶといいでしょう。

◆栄養◆

ビタミンCを豊富に含むため、皮膚や血管、骨に多く含まれる繊維性のタンパク質であるコラーゲンの合成を促します。鉄の吸収を助けるため鉄欠乏による貧血予防にも効果的です。

食事への異物混入を防ぐための取り組み

今回は当院での食事への異物混入を防ぐための取り組みについてご紹介します。

◆調理担当者の服装◆

①帽子の裾を上着に入れ込み毛髪などの異物混入を防ぎます。



※マスクは帽子に固定します。耳まで帽子に入れ毛髪などの混入を防ぎます。

②白衣の上下にエプロンを着用します。調理室内用の靴を履きます。



③粘着テープで衣服に付着した埃や毛髪を除去します。



④手を洗浄しアルコール消毒をします。



⑤エアーシャワーで埃や毛髪を除去し調理室へ入ります。



安心・安全な食事が提供できるように努めます。