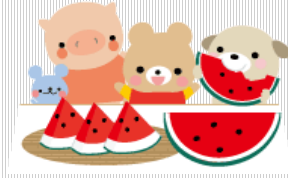


## 「杜協ふれあい」



## ケアマネジャーだより

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。しっかり食べてしっかり休んで、体調を整え、暑い季節を乗り切りましょう。♡♡♡

### 介護保険負担割合証について

要支援・要介護認定を受けられている方、総合支援事業を利用されている方に、利用者負担を記載した「介護保険負担割合証」が年1回発行されています。新しいものが7月中に郵送で届きます。届きましたらケアマネジャーにお知らせください。負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割のいずれかになります。

### ズッキーニと豚肉のみそ炒め



季節の野菜とお肉をモリモリ食べましょう

#### 【作り方】

- ①ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ②ピーマンは種を除き、乱切りにする。
- ③豚バラ肉は4cm幅に切る。
- ④みそ、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、中火でズッキーニを炒める。
- ⑥両面にほんのり焼き色が付いたら余分な油をふき取り、ピーマンと豚バラ肉を入れてさらに炒める。
- ⑦豚バラ肉に火が通ったら、④を入れて汁けが少なくなるまで炒め出来上がり。

#### 【材料】（2人分）

- ・豚バラ肉 150g
- ・ズッキーニ 1本
- ・ピーマン 2個
- ・みそ、しょう油、みりん 各大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ2

# 6月から8月は食中毒が発生しやすい季節です。 今回は食中毒予防のポイントを紹介します

## ～食中毒予防の三原則～

手洗いが基本！

菌を「付けない・増やさない・やっつける」

### ① 付けない

- ・こまめに手を洗い、タオルや布巾、食器も清潔なものを使い菌を食材に付けないようにする。
- ・生の肉魚などを切ったまな板・包丁は使用ごとに洗う。
- ・食品は他の物に菌が付かないようラップに包んで保管する。

### ② 増やさない

- ・生鮮食品やお惣菜は長時間室温で放置せず、なるべく早く冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫でも菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる。
- ・冷蔵庫には7割程度の食品を入れ低温を保つ。



### ③ やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するので、肉や魚はもちろん、できれば野菜なども加熱すれば安全。
- ・温め直しは十分に加熱する。
- ・布巾やまな板なども良く洗い、熱湯をかけて片付ける。

長野県に住む鳥獣の名前です

天然記念物もあります。会ったことのある人いますか？

- ①雷鳥    ②雉    ③郭公    ④麝鹿    ⑤猪    ⑥貂

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先



TEL 0263-53-8851    FAX 0263-53-5029

茂木 興 染谷 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-