



食事だより



今月は、子どもたちと一緒に作った「八景梅干し」を使用したメニューを多く取り入れました。「梅はその日の難のがれ」ということわざがあるように、梅干しは昔から体に良いものとして親しまれてきました。

(朝、梅を食べれば、その日は健康に災いなく過ごせるという意味です！)

梅に含まれるクエン酸には、疲労回復や殺菌効果があり、暑い夏には最適です。そして疲れにくい健康な体をつくってくれます。



梅干しの種を取り除き、料理に使うのは大変なので、スーパーの香辛料コーナーに販売されているチューブタイプの梅肉ペーストもおすすめです。安くて簡単で美味しいです。日常生活に少しずつ取り入れられるといいですね♪

八景梅干しも今年で6代目！ 梅干しパワーが子どもたちに届きますように…



<今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	533Kcal	20.4g	216g	2.0g
1~2歳児	465Kcal	18.5g	252g	1.6g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

うめ鶏天 (子ども2人、大人2人分)

- ・鶏ささみ 350g (ささみ6~7本)
- ・梅干し 2ヶ (梅チューブ12g)
- ・しそ (大葉) 1枚
- ・鶏ガラ 4g (ふたつまみ)
- ・小麦粉 30g くらい (大さじ山盛り2杯くらい)
- ・油 適量

- ① 鶏ささみを好みの大きさに切る。(切らなくてもOK)
しそは、3等分にして細切りにする。
- ② ポリ袋に種を取った梅干しを入れ、よくもんでほぐす。
- ③ ②に鶏ガラとしそを加えてもみ、ささみを入れてなじませる。
- ④ 小麦粉を同量の冷水で溶く。
- ⑤ ③に④をつけて、180℃の油で揚げる。(油が少なめの揚げ焼きでもOK)



梅干し・しそはチューブのものでも美味しく作れます。ポリ袋で下味をつけるので簡単です！
保育園では「八景梅干し」を使用します。ぜひお試し下さい♪