



食事だより



今月は、子どもたちと一緒に手作りした梅干しを使用したメニューを取り入れました。
 その名も…「はちうめちゃん♡」（キッチンが勝手に命名しました！）
 梅が不作で入手困難でしたが、幸運にも上質の梅を仕入れることが出来ました。
 今年も甘い梅の香りに包まれて、子どもたちと無事に梅を漬けることが出来て安心しています。
 「りんごみたいな いいにお〜い！」と言いながら、一生懸命な姿が素敵でした。
 土用干しは、8月上旬を予定しています。

日本の伝統食品である梅干しが、このように「八景梅干し」として受け継がれていることを嬉しく思います。
 中には梅干しの酸味が苦手の子も多いようです。
 子どもたちにも「すっぱーい！」以外の梅干しの良さを伝えていきたいです。



◇梅干しの酸っぱさは…クエン酸です◇

梅は果実の中で、最も多くクエン酸を含んでいます。クエン酸は血液をサラサラにして、血流を改善して免疫力を高めてくれます。また、疲れの原因である乳酸を分解して、体外に放出する効果もあります。さらに、高い塩分が熱中症の予防にもなります。
 夏風邪知らず、夏バテ知らず、熱中症知らずの身体を梅干しパワーで作りましょう。



<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	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	492Kcal	18.7g	219g	1.7g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、
1〜2歳児	431Kcal	16.8g	245g	1.3g	ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単メニュー★

黒糖うめ蒸しパン（プリンカップ5ヶ分）

8/17（月）おやつで出します！

・米粉 150g
 ・ベーキングパウダー 10g
 ・黒糖 50g

A

・牛乳 120cc
 ・油 大さじ2 (24g)
 ・梅干し 大粒2ヶ

B



- ① 大きめのボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② 種を取ってたたいた梅干しとBを良く混ぜてから、①のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ プリンカップや耐熱性の容器に流し、軽く落として気泡をつぶす。
- ④ フライパンに2〜3cm程度の水を入れて沸かし、容器を入れてふたをする。中火で15分蒸す。
- ⑤ 型からはずして、冷まして完成♪

※梅干しが酸っぱくて苦手な子どもにも食べやすいおやつです。

米粉を使用することで、軽い仕上がりになります。お試しください★