



食事だより



今日は、子どもたちと一緒に手作りした「八景梅干し」を使用したメニューを豊富に取り入れました。
加工食品の不思議発見！ 梅干しの不思議やパワーについてご紹介します。

＜梅干しはなぜお弁当に入れると良いの？＞

梅干しに含まれるクエン酸には強い防腐効果があり、おにぎりやお弁当に梅干しを入れると食中毒菌から体を守ってくれます。しかしこのクエン酸は梅干しが直接接触しているところにしか防腐効果を与られません。そこでオススメなのが、「梅干し入り炊き込みご飯」です。ご飯を炊くときに炊飯ジャーの中に梅干しを入れて、炊けたらご飯に梅干しを混ぜ込みます。こうしてご飯全体に梅干しの防腐効果を与えることができます。

＜なぜ熱中症予防にも効果があるの？＞

大量に汗をかくと、体から水分が失われて脱水症状になり、熱中症の症状が出てきます。汗をかいたらまず水分補給をし、同時に塩分も摂りましょう。脱水症状を起こした時に水分だけでは回復が遅いのですが、塩分と一緒に摂ると水分が早く吸収されて回復も早まります。猛暑になりそうな日やスポーツなど、活動の多い日の朝食に梅干しを食べるのがオススメです。

保育園では、献立に取り入れるほか、塩分補給として少量ずつご飯にのせて味見をしたり、朝のおやつで食べる予定です。梅干しを日常生活に取り入れて、疲れ知らずの体になりましょう♪



★簡単クッキング★

＜豚しゃぶとオクラの冷やしうどん＞

4人分

8月20日(月)のおやつに出ます！

・うどん	4玉	・梅干し	大粒4個	} ★
・豚肉	320g	・めんつゆ	大さじ4	
・オクラ	10本	・マヨネーズ	大さじ2	
・塩	適量	・水	大さじ6	
・酒	大さじ2～4	・白いりごま	大さじ2	

- ① 梅干しは種を取り、包丁で刻む。★を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- ② うどんを茹でて、冷水で洗い冷やす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、オクラを茹でる。冷めたら、小口切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、酒を入れ、豚肉を茹でる。冷ましておく。
- ⑤ 皿に冷やしたうどん、オクラ、豚肉をのせて①のタレをかける。



酸っぱくておいしい夏にピッタリの冷やしうどんです。梅干しの量はお好みで調節してみてください♪