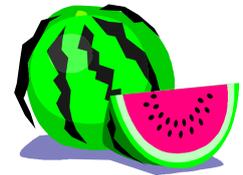




食事だより



毎年恒例の梅干し作り(塩漬け編)を先月子どもたちと行いました！

黄色く熟した南高梅を見た子どもたちは、“マンゴーみたい！桃みたい！甘い香りがする～♪”とたくさんの発見を伝えてくれました。梅づくりに興味津々の様子を見せ、去年の梅干しや市販の梅干しの食べ比べにも進んで参加して酸っぱ～い(>* <)と言いながら楽しんでいました。

今月は土用干しを予定しているのでたくさん子どもたちが、新しい発見をしてくれるのではと、楽しみです。



本物の梅干し(添加物なし昔から塩で作る物)には、疲労回復、防腐作用、風邪予防の効果が非常に高いのをご存じですか？

①酸っぱさのもとクエン酸！

レモン一個に対して 2～3 倍になります。疲れの原因になりやすい乳酸を、クエン酸が身体の代謝を活発化させるので外に出してくれる働きがあります。酸っぱさは唾液が大量に出るので、食欲増進にもなり夏バテの時にとると効果が絶大です！

②防腐作用がある梅の香りに含まれる安息香酸！

梅の香り成分の安息香酸は、カビの繁殖を抑え抗菌・静菌効果が高いので昔から日の丸弁当などに用いられています。

③ダイエットに効果があるバリン成分！

熟成した梅干し程、脂肪細胞を抑える働きのあるバリン成分が増えるのでダイエットにも効果的です。

是非梅干しの一つの塩分が気になる方は、梅煮、梅和え、梅どしなど料理にアレンジを加えてみてくださいませ。

<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、これくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	503Kcal	20.1g	228g	2.2g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
1～2歳児	427Kcal	17.5g	228g	1.8g	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★

<梅味噌和え>

7/19(水)の昼食で出ます！

- ・きゅうり 2～3本
- ・味噌 大きじ 1/2 (9g)
- ・砂糖 小さじ 2 (6g)
- ・梅干し 大きじ 1個 (小さめなら2個)
- ・白だし(又は顆粒だし) 小さじ 1 (5g)

①きゅうりは、乱切りにします。

梅は、種を取って細くなるまで刻みます。

②調味料を①の刻んだ梅干しと混ぜ合わせます。

③きゅうりと②の調味料液を合わせて、完成です！！



今回は、夏野菜のきゅうりと合わせたレシピです。梅みそは、いんげんや大根など他の野菜にも相性ピッタリです♪

是非ご家庭でもおためしく下さいませ。