



# 給食だより

2022年6月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調をくずしやすい季節です。はじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。

また、食欲も落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。

## 6月の献立紹介

### 納豆の梅和え

#### ★材料（4人分）

ひきわり納豆	1パック
キャベツ	15g
梅干し	1個
しょうゆ	5g



#### ★作り方

- ①梅干しのタネをとり、実をみじん切りにする。
- ②キャベツは千切りにしてサッと火を通す。
- ③①と②、ひきわり納豆、しょうゆをよく混ぜ合わせる。

14日（火）、28日（火）に納豆の梅和えがです。  
家では、納豆をごはんにかけて食べる人が多いと思いますが、ひと手間加えることで、一緒に野菜もとれる副菜になります。

園では、すっぱい梅干しが好きな子どもが多いです。  
すっぱいのが苦手子どもには、はちみつ漬けを使うのも良いですね。是非、ご家庭で作ってみてください。

## 梅雨を乗り切る梅パワー

「梅はその日の難のがれ」「梅干しは三毒を断つ」ということわざがあるほど梅は健康によいとされています。すっぱい梅干しは子どもに疎遠されがちですが、是非食べてほしい食材です。

### 食欲がわく

梅干しのすっぱい刺激を脳が感じると、唾液が分泌されます。唾液が増加すると消化器官が刺激されて胃が活発に働き、食欲が高まります。暑くて食欲のないときには、食事のはじめにほんの少し梅干しを口にすると食欲がわくことがあります。

### 疲れがとれる

夏は、暑さだけで体力を消耗し、子どもでも疲れやすくなります。梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸には、疲労回復効果があるので、梅シヤムや梅ジュースをおやつに取り入れるのもおすすめです。

### 食中毒を防ぐ

細菌が増殖しやすい夏。梅干しに含まれる梅リグナンという成分には、抗菌・殺菌の働きがあり、食中毒を予防してくれます。

### 解毒作用がある

梅は、乗り物酔い、食中毒などを解消するといわれています。

## 梅雨時は食中毒に注意

梅雨はくもりや雨の多い期間のことで、北海道や小笠原諸島以外の地域で、6月から7月にかけてその時期を迎えます。漢字が表すように、梅の実が熟する時期でもあります。気温が高くなり湿度が多くなるので、カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



## にら

栽培しやすい野菜なので1年中出回っていますが、この時期に収穫されるものは葉がやわらかく、甘みと香りが強いのが特徴です。鮮度が落ちると香りが弱くなるので、冷蔵庫の野菜室で保存し、できるだけ新鮮なうちに食べましょう。炒めものや餃子の具材などに向いています。



季節の  
食材