



6月きゅうしょくだより



社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園



初夏の訪れを感じる季節がやってきましたが、梅雨入りも間近になり体調を崩しやすい時期でもあります。食品の味や風味の変化に留意して、しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵保存など食品管理に配慮し、食生活に気をつけて過ごしましょう。



旬の素材で

手作りを



手作りの良さは、なんといつても素材の旬の持ち味を活かせること、使った材料がきちんと把握できて安心できることです。そして、調理する人のあたためた愛情が込められた「家庭の味」を作れることにあります。まだ味覚の定まらない子どもには、できるだけ手作りの味、本来の食材の味で育ててもらいたいものです。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法で美味しく食べられるので、なるべく毎日食べるようにしましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用がある
- ・なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスが良く含まれている。



「入梅」「梅雨」と呼び名にも使われている「梅」を使った料理です。梅を干して作った梅干しは、なかなかの優れたもの。少し酸っぱいけれど、細菌に負けない元気な体づくりに一役かってくれます。梅干しパワーでうとうしい梅雨も元気に乗り切ってほしいと思います。

●●●梅肉とチリメンジャコの和風スパゲティ (4人分) ●●●

スパゲティをゆで、炒めた具と、梅・チリメンジャコを混ぜ、皿に盛ってしそを散らすだけ。大根おろしを添えてもさっぱりとします。

スパゲティ	360g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄口しょうゆ	少々
梅干し	大きめ4個
チリメンジャコ	大さじ1
しそ	4枚

(好みで)	
ベーコン	40g
しめじ	40g
えのき	40g
にんじん	80g
たまねぎ	中1個
にんにく	少々
塩・こしょう・しょうゆ	少々

