

# 6月 給食だより

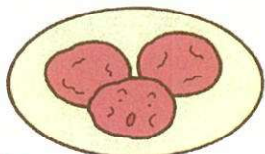
今年は例年より早く梅雨の季節がやってきました。蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと天気や気温が変わりやすく、体調を崩しやすい季節でもあります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととることで元気にこの時期を過ごしていきたいですね。

はじめめとして気温も高くなるこれからの時期は、細菌が繁殖するのに適した条件が揃うので食中毒の発生が多くなります。手洗いを基本に、食中毒予防を徹底しましょう。給食調理に携わる私たちも、これからの季節は特に緊張の毎日になります。衛生面にはしっかりと気をつけながら、子どもたちに喜んで食べてもらえる食事作りに取り組んでいきます。

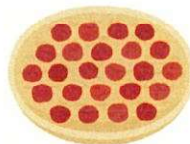
## 旬の食材

### 梅

ももと同じバラ科サクラ属の果実ですが、熟しても甘くならず、強い酸味があるのが特徴です。古くから梅干しなどの材料として親しまれてきました。疲労回復やカルシウムの吸収を助ける効果があるとされるクエン酸が豊富に含まれています。出回る時期がとても早く、追熟が進むのも早いので、購入後は早めに加工するといいですね。



取り出した梅は、通気性の良いサルにのせて干します。



### 夏を乗り切る梅パワー

#### ・食欲がわく

梅干しの酸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動き、食欲が高まります。暑くて食欲がない時には、食事のはじめにほんの少し、梅干しを口にするだけで食欲がわきます。

#### ・食中毒を防ぐ（殺菌作用）

細菌が繁殖しやすい梅雨。梅干しに含まれる梅ナグリンという成分には、抗菌・殺菌の働きがあり、食中毒を防止してくれます。

#### ・血液がきれいになる

梅はアルカリ性食品。梅を食べることで血液改善効果が期待でき、血液がサラサラになります。

### 簡単梅干しレシピ

#### <作り方>

#### <材料>

完熟梅・・・1kg  
塩・・・200g

- ①梅を水で洗い、水分をペーパーでふく。
- ②梅のへたをとり、塩と一緒に瓶に入れる。
- ③重しをして、1ヶ月ほど漬け込む。
- ④梅酢があがってきたら、中身を取り出す。
- ⑤取り出した梅を3日間天日干しして瓶に戻す。

### 簡単梅サワー（シロップ）レシピ

#### <材料>

梅・・・1kg  
氷砂糖・・・1kg  
酢・・・1ℓ（米酢やリンゴ酢）

#### <作り方>

- ①梅を水で洗い、水分をペーパーでふく。
- ②梅のへたをとる。
- ③梅・氷砂糖・酢を瓶に入れる。
- ④2週間以上漬ける。