



食育だより



2024年



新高山めぐみ幼稚園

あっという間に春が過ぎ、梅雨の季節となりました。
高い湿度と気温で食品が傷みやすくなる時期です。
衛生面には十分に注意して、食中毒を予防しましょう。食事の前には必ず手洗いを！

わき役だけど スーパースター!



給食でもよく使われている、**しょうが**や**にんにく**。
どちらも少量しか使われませんが、
それぞれ大事な役割があるんです・・・!

★ しょうが

殺菌作用があり、食中毒予防に役立ちます。
また、からだを芯から温めて発汗を促します。
しょうがにはいろいろな種類がありますが、色が白く、
シャキシャキとした”新生姜”はこれからの時期が旬です。



★ にんにく

エネルギー代謝に必要なビタミンB1を
活性化させる効果があり、代謝を促します。
旬は基本的に5～7月頃とされていますが、
産地によっては1年を通して出荷されています。



作ってみよう! ★ 包まないキャベツたっぷり焼売 ★

材料(1人分)

- | | | | |
|-----------|------|--------|----|
| • 鶏肉(ひき肉) | 30g | • 塩 | 少々 |
| • キャベツ | 30g | • こしょう | 少々 |
| • 玉葱 | 20g | • 醤油 | 2g |
| • 人参 | 10g | • みりん | 2g |
| • おろししょうが | 0.5g | • ごま油 | 2g |
| • おろしにんにく | 0.3g | • 焼売の皮 | 2枚 |

作り方

- ① キャベツと焼売の皮は1cm幅に切る
玉葱と人参はみじん切りにする
- ② 鶏肉と玉葱、人参、調味料をよくこねて肉だねを作る
- ③ フライパンにキャベツ→②→焼売の皮の順で
平らに広げてのせる
- ④ 水を少し入れて、中までしっかりと火が通るまで
蒸し焼きにする
- ⑤ 食べやすい大きさにカットして完成!



肉だねに椎茸やコーンを入れたり、
焼売の皮の上にグリーンピースをのせたりするのもオススメ!
彩りよく栄養価もアップします。

雨が続いてジメジメする季節・・・
食欲がなくてもしっかりと食べることが大切です。
カレー粉などのスパイスや、
しょうがやにんにくを上手に使って料理しましょう。



旬の食材【アジ】



アジは、たんぱく質と脂質がバランス良く
含まれており、子どもの成長や健康維持に
最適な魚です。ムロアジは、独特のにおいを
持つ”くさや”の原料として知られています。

旬の食材【レタス】



レタスには、からだの健康維持に役立つビタミン
やミネラルがバランス良く含まれています。
お店で購入する時は、みずみずしく、葉にはりが
あり、巻きがゆるいものを選びましょう。

旬の食材【オクラ】



オクラは、免疫力や視力の維持に関わるβカロチン
や、からだの調子を整えるミネラルが含まれています。
特徴的なネバネバには食物繊維が含まれており、
腸内環境を整える効果があります。

旬の食材【メロン】



メロンには、整腸・利尿作用を促す効果のある
ペクチンや、摂りすぎた塩分を体外に排出する
効果のあるカリウムが含まれています。
産地などによって様々な品種があります。

6月の薬膳料理



アジのムニエル・タルタルソース
レタスと若布のサラダ
ごはん
オクラと厚揚げのみそ汁
バナナ

