

梅パワーで健康対策

梅雨も近づき、だんだんと暑くなり疲労がたまりやすい季節になりました。6月に収穫を迎える梅には様々な健康効果があります。梅パワーで暑い夏を乗り切りましょう！



❖ クエン酸で疲労回復、骨の健康にも！

梅の酸味成分であるクエン酸は、エネルギー源となる糖質の代謝をスムーズにして疲労回復を早め、スタミナを増進させます。また、体内のカルシウムの吸収を高めるので、成長期の子どもには強い味方となります。

❖ 唾液の分泌を促し食欲増進！

梅の酸味には唾液の分泌を促進させる作用があります。唾液中に含まれる消化酵素は、ごはんやパンなどに含まれるでんぷんの消化を助け、食欲を増進させます。

❖ 豊富なミネラルで健康に！

カルシウム・リン・鉄分などのミネラルが不足すると、人間の体はバランスをくずし色々な病気をひきおこします。梅にはそのミネラルが豊富に含まれています。例えばリンゴに比べて、梅の実に含まれるカルシウムは4倍、鉄は6倍、マグネシウムや亜鉛も多く含まれます。



＊ ＊梅を使って色々な料理に＊ ＊

梅は様々な料理に活用でき、万能調味料になります。ここで給食にも出しているメニューや使い方をいくつかご紹介します。是非試してみてください♪

○梅味噌…青梅、味噌、砂糖を1：1：1で漬け込み、冷蔵庫で一か月ほどすればできあがりです。魚や鶏肉に塗って焼くと美味しいです。

○梅じゃこごはん…

炊きあがったご飯に梅肉・じゃこ・刻んだ大葉を混ぜ合わせます。風味豊かで簡単にできます。

○ブロッコリーとじゃが芋の梅和え…

梅肉、砂糖、醤油、ごま油を3：3：2：1の割合で合わせ、茹でたブロッコリー、じゃが芋、じゃこと合えます。新鮮な組み合わせで美味しいです。

旬の食材

なす



体を冷やす効果があるので夏にぴったりの野菜です。張りがあり表面にツヤがあるものや、ヘタの棘がしっかりと立っている物が新鮮です。

新生姜



皮が薄く水分が多くて辛みが少ないのが特徴です。生姜の香り成分であるシネオールには食欲を増進させる作用があり、夏バテや疲労回復に役立つとされています。

大葉



免疫力を高めるβカロテンや、ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。清々しい香りは防腐作用もあり、生で食べることで香りが保ちます。

給食コラム りす組



りす組の給食中は「せんせい、みててね〜！」という声がたくさん飛び交います。好きな食べ物も苦手な食べ物も見ってもらうことや “すごいね〜！”と褒められることを嬉しそうにしています。その姿を見て、隣のお友だちも「みててね〜！！」とどんどん広がり、時には部屋の飾りのアンパンマン、上の階に居るお兄ちゃん、お姉ちゃんに向かって「みててね〜たべるよ〜」と言っている姿もあります♪にっこり笑顔が溢れてたちまちお皿の中はピカピカです。そのお皿をまた「ピカピカになったよ〜！！」と更に満足・満腹なりす組さんです。

1・2歳児クラスのりす組は「これはたべたい！でも…これはたべたくないな〜」と“食”へのこだわりや自分の意思がしっかりしてくる時期であり、それは脳の発達により味覚があらわれてきた証拠と言われています。そんな時期だからこそ“食べるって楽しい・美味しい”を一番にこれからも大切にしていきたいと思っています。そして、子どもたちの「みててね〜！」が溢れるクラスになっていきたいなと思っています。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～



ときには 心にリセットを

毎日、育児に家事に仕事に…。いつも一生懸命な自分に、“フレッシュするとき”をプレゼントしてみては？おいしいものを食べたり、好きな映画を見たり、大声で歌ったり…。

忘れかけていた大切なことを思い出し、そして、わが子の笑顔からパワーをもらい、また、明日からのエネルギーとなることでしょう。