

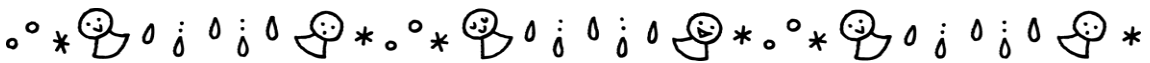


食育だより

令和3年 6月号

紫陽花のつぼみが膨らみ始め、梅雨の季節が近づいてきました。子どもたちは新しい環境に慣れ、楽しく過ごしています。

保育園生活に慣れてきたのか、返す食器をきれいに種類別になおしてくれるようになり、とても嬉しい気持ちになりました！



6月の旬の食材には、アスパラガス・オクラ・とまと・さくらんぼ・あんず・びわ・メロンなどがあげられます。その中でも今回は、さくらんぼをご紹介します。

びわ(枇杷)

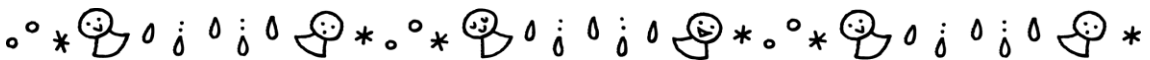
甘くて水分の多い「びわ」にはカリウムやβ-カロテン、食物繊維、ポリフェノール、葉酸などを多く含んでいます。

カリウムは高血圧を防ぐ役割や、むくみを解消する役割があると言われています。また、カリウムはカルシウムを骨に蓄積する効果を高めてくれるので骨を丈夫にすることも期待できます。

また、水分が多く、甘みも強くカロリーも低いのでダイエットなどにも向いています。

～選び方～

- ①全体が鮮やかなオレンジ色
- ②左右対称にみがふっくらしていること
- ③表面に産毛やブルーム(白い粉)、へたがしっかりついているかどうか。



たらのみぞれ煮

5月に提供したごはん「たらのみぞれ煮」のレシピを紹介します！

《材料》（二人分）

- ・たら 70gの物を2切れ
- ・片栗粉 適量
- ・大根 250g
- ・濃口醤油 25cc
- ・砂糖 8g
- ・出汁 100cc
(なければ、本だし3gほど)

《作り方》

- ① 大根をおろしにする。
 - ② ①と調味料を合わせひと煮立ちさせる。
 - ③ たらにまんべんなく片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。
 - ④ 油を熱し、ほんのり色が付くまで揚げる。
 - ⑤ 揚がったたらに②をかけたら出来上がり！
- ✿余ったみぞれは冷やしてサラダにかけたり、冷しゃぶと一緒に食べたりすると美味しく体にもよいです！

