

# 食育だより



2022年 5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。

この季節から気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすいので、のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給を行いバランスの良い食事で体力を維持しましょう！！



## ☆6月の旬の食材☆

6月の旬の食材には、あゆ・いわし・まぐろ・さくらんぼ・夏みかん・びわなどがあげられます。その中でも今回は、夏みかんについてご紹介します。

### 夏みかん

夏みかんには、免疫力や自然治癒力が高まり、疲労回復を助けてくれるクエン酸や、老化防止・ストレス対策に有効なビタミンC、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富です。

夏ミカンには晩秋位から黄色く色付き始めますが、酸味が強すぎてそのままでは食べられません。そのまま年を越し、翌春の4月頃になると酸味が落ち着き食べられるようになります。

#### 夏みかんの選び方

1. 全体にムラなく濃い黄色に色付いていて、表面に傷や変色が無く張りがあるもの。
2. 頭のヘタの部分が緑で茶色くなっていないものが多い。
3. 手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選びます。

軽い物はスアがりといって中がスカスカになっている事がよくあります。

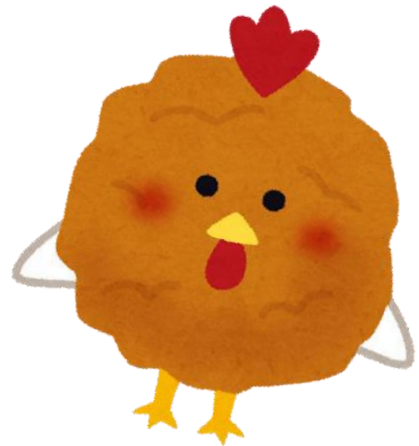


## 鶏の 磯辺揚げ

5月に提供した給食、  
「鶏の磯辺揚げ」のレシピを紹介します！

### 《材料》（大人2人分）

- |       |            |
|-------|------------|
| ・鶏もも肉 | 150g       |
| ・液体塩麴 | 15ml(大さじ1) |
| ・あおのり | 適量         |
| ・片栗粉  | 適量         |
| ・揚げ油  | 適量         |



### 《作り方》

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩麴に30分~1時間漬け込む。
- ②片栗粉と青のりを和え、衣を作る。
- ③お肉の水分を切り衣をまぶしたら、温めておいた油に入れ揚げます。
- ④中まで火が入れば完成です！

☆塩麴で漬け込むことにより、お肉が柔らかく  
なり下味もつき味付けをしなくても十分美味しくなります  
是非試してみてください♪