



# 食育だより



2024年



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

## 宇治幼稚園

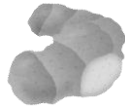
### わき役だけど スーパースター!



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。



### 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、葉にはりか  
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  
テンや、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。

### 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)

- |           |      |        |    |
|-----------|------|--------|----|
| ・ 木綿豆腐    | 50g  | ・ 塩    | 少々 |
| ・ 豆プラス    | 1g   | ・ こしょう | 少々 |
| ・ キャベツ    | 30g  | ・ 醤油   | 2g |
| ・ 玉葱      | 20g  | ・ みりん  | 2g |
| ・ 人参      | 10g  | ・ ごま油  | 2g |
| ・ おろししょうが | 0.5g | ・ 片栗粉  | 適量 |
| ・ おろしにんにく | 0.3g | ・ 焼売の皮 | 3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  
木綿豆腐は水をきり、豆プラスは水でもどしておく
- ② 木綿豆腐と豆プラス、玉葱、人参、調味料を  
よくこねて肉だねを作る  
片栗粉でかたさを調整する
- 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!



### 6月4日は 虫歯予防デー

「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習に  
よって習慣化し、身についていくものです。  
しっかり噛むという事は、身体の健全な発達に欠かせない  
大切な生活習慣で、乳幼児期から身につけさせる事が  
大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう!

### 6月の薬膳料理

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



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。