

6月 16日（月）今日の盛り付け

大皿：卵の唐草焼き
切り干し大根の
ハリハリ和え

大碗：梅ごはん

小碗：けんちん汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

梅

梅干しや梅酒、梅シロップ等様々な料理に使用される梅ですが、梅の旬は5月～7月とまさに今が旬の時期です。

梅には食欲増進効果や疲労回復効果があり、夏バテしやすい暑い季節にはぴったりの食材です。今日はカルシウムの摂れるちりめんじゃことともに、カリカリ梅の混ぜご飯にしています。

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復に効果的です。クエン酸はエネルギーの元を作り出す回路をスムーズに動かす作用を持っているため、疲労を蓄積しにくくする働きがあります。疲れがたまっている体には梅干しがおすすめです。梅の酸味成分には、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。そのため梅干しを使った料理は、夏バテなどで食欲が落ちてしまったときにもおすすめです。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

