



梅雨には梅干しを食べよう!

梅雨のいわれ

中国では梅が熟する頃に雨が降るということで「梅雨(ばいう)」となったという説や、梅の実が熟して潰れる「潰れる(つぶれる)」というところから、「梅雨」となったという説などがあります。

梅干しの知能

梅雨は湿度が高くなるため、食べ物が腐りやすく、食中毒が多い時期です。梅干しのすっぱさの素である「クエン酸」は細菌の繁殖を抑え、食べ物を腐りにくくする効果があります。

また、この時期体温の調節が難しくなるので、体調を崩しやすくなりますが、クエン酸には「疲労回復」の効果もあるので、この時期にはうってつけの食材だといえます。

梅肉とちりめんじゃこの和風パスタ

材料(4人分)

- 梅干し.....大きめ4個
- ちりめんじゃこ...大さじ1
- スパゲッティ.....360g
- ベーコン.....40g
- しめじ.....40g
- にんじん.....70g
- たまねぎ...中1個
- にんにく...少々
- サラダ油...大さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう...少々
- 薄口しょうゆ...少々
- 大葉...4枚

作り方

1. スパゲッティをゆでている間に、大葉以外の食材を炒め、薄口しょうゆと塩・こしょうで味付けをする。
2. 炒めた具と梅肉・ちりめんじゃこ・スパゲッティを混ぜて皿に盛る。
3. 上からきざんだ大葉を散らせば完成。

☆大根おろしを添えてもさっぱりとしておいしいです。



| | | 献立名 | おやつ |
|----|---|---|-------------------------|
| 1 | 月 | ごはん 生揚げと野菜のそぼろ煮 大根の味噌汁 果物 | しらす入りえんどうご はん お茶 |
| 2 | 火 | ごはん 唐揚げ コンソメスープ ミニゼリー ブロッコリーときのこのサラダ | はんぺんとチーズの磯 辺焼き ミルク |
| 3 | 水 | ごはん 豆腐ハンバーグ つけ野菜 味噌汁 果物 | たまごまんじゅう ミルク |
| 4 | 木 | ごはん 魚の西京焼き すまし汁 ほうれん草の梅干し和え 果物 | 南瓜のヨーグルトジェ ラート お茶 |
| 5 | 金 | おにぎり 豚汁 果物 | スコーン ミルク |
| 6 | 土 | 和風スパゲッティ わかめスープ 果物 | ゆかりおにぎり お茶 |
| 8 | 月 | ごはん 焼き魚 パンサンスー すまし汁 果物 | 柏餅 ミルク |
| 9 | 火 | ごはん 甘辛鶏ごぼう揚げ つけ野菜 スー プ スパゲッティ 果物 | フローズンヨーグルト せんべい お茶 |
| 10 | 水 | ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 五目きんぴ ら すまし汁 果物 | 枝豆 椿チーズ カルピス |
| 11 | 木 | ごはん 手作りソーセージ 野菜サラダ 味噌汁 果物 | パンプキンケーキ ミルク |
| 12 | 金 | ごはん 鶏肉のゆずこしょうクリーム煮 人参のサラダ 果物 | ままかりいなり お茶 |
| 13 | 土 | ドライカレー 果物 | ミニパン 牛乳 |
| 15 | 月 | ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 | オレンジ風味のフレン トトースト ミルク |
| 16 | 火 | ごはん 魚のカレー風味揚げ ひじきとじゃ この和えもの 豆腐とわかめのすまし汁 果 物 | 焼き芋 ミルク |
| 17 | 水 | あじさいパーティ あじさいサンド 唐揚 げ ゆで野菜 スープ おにぎり 果物 | 果樹園ゼリー お茶 |
| 18 | 木 | ごはん メンチカツ 野菜のソテー トマトスープ 果物 | ちりめんじゃこのうす 焼き ミルク |
| 19 | 金 | そぼろビビンバ クラムチャウダー 果物 | バナナマフィン ミルク |
| 20 | 土 | 保育参観日 パン 牛乳 | えびせんべい 牛乳 |
| 22 | 月 | ごはん 鶏肉の東漬物トマトソース和え わかめサラダ 味噌汁 果物 | 中華風おこわ お茶 |
| 23 | 火 | ごはん 魚のチーズ揚げ春巻き きゅうりの中華サラダ かき玉汁 果物 | どら焼き ミルク |
| 24 | 水 | わかめおにぎり あんかけ焼きそば 果物 | 麩のかりんとう ミルク |
| 25 | 木 | ごはん あじのパン粉焼き レバーの甘辛煮 なめこ汁 果物 | インドサモサ風 ミルク |
| 26 | 金 | 大豆入りカレー キャベツの胡麻サラダ 果 物 | 切干大根の焼きそば ミルク |
| 27 | 土 | 三色丼 味噌汁 果物 | バナナ 牛乳 |
| 29 | 月 | ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのチャンプ ルー そうめん汁 果物 | シナモントースト ミルク |
| 30 | 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ なめこ汁 果物 | マシュマロプレート ミルク |

5月のパーティ

