

令和5年6月21日（水）

献立名

- ・かりかり梅ご飯
- ・牛乳
- ・鯖の柚子竜田揚げ
- ・かきたま汁 ・ごま和え

今日は、ご飯に梅を入れたので梅のお話です。梅には、今の時期に必要な栄養素がたくさん含まれています。

- ①梅の酸味には疲労回復効果があります。梅雨の時期は、じめじめと湿度が高く、疲れやすいので、梅に含まれるクエン酸をとると疲れにくくなります。
- ②梅には、食欲増進効果があります。暑い時期は疲労を感じる⇒胃腸も疲れているので、食欲が落ちやすくなるという悪循環を生んでしまいがちです。梅には胃腸の調子を整え、唾液の分泌を促す働きがあるため、苦手であれば食欲アップにつながります。ぜひ暑い時期は、梅を使った料理がお勧めです。