

## 子育ての不安

子どもを巻き込んだ異常気象による熱中症、滋賀県大津市でおきた交通事故、神奈川県川崎市の無差別殺傷事件などが連日テレビ等で放映され保護者の方々も保育園の生活を心配されている方も多いと思います。

当園でも早速、保育士、園児とも共有し、危機予測の上で常に「かもしれない」という意識を持つよう注意喚起しているところです。「信号が青でもくるまが突っ込んでくるかもしれない」「知らないおじさんが危害を加えてくるかもしれない」などです。

事故に留まらず子育ての不安はつきません、どのお母さんやお父さんにとっても「子育て」というのはすべてを経験してから、「はい子育てを始めます」とはいきません。ですから、ある意味はじめての経験ばかりですから当然、不安になことも多いでしょう。

自分の子どもはちゃんと成長しているのだろうか？という不安。子どもごとに発達のプロセスや特性が異なっているにも関わらず、その違いを受け入れられなかったり、親の価値観を押し付けたりして、保護者も子どもも窮屈になっていることもあります。また、家庭環境、家族関係のトラブル、経済的な問題等が子どもの成長に悪い影響を与えている場合も見受けられます。

当園では、家庭的背景や価値観の異なる保護者のお子様をお預かりして、集団生活という制約のある中で、保育士たちは、先日の全体方針説明会でお話しさせていただいた内容を基本に、子どもの健やかな成長を願い日々保育のあり方を話し合い工夫し実践しています。しかし、基本の生活は家庭にあり、子育ての責任を担うのは保護者の方々であるため、なかなか家庭のあり方まで踏み込めないのが現実です。その意味では保護者の方々のご協力なしでは保育は成り立たないということが言えます。

ネグレクト（保護者の意識が子どもに向っていない状態）という言葉があります。核家族が進行する中で育児について教えてくれる人や家庭の問題も含めて相談できる人が周りにいないが所以に、子どもの接し方、愛し方がわからず放棄してしまったり、仕事や家庭、育児のストレスから子どもに接するのを避けるといったことになっているケースもよく聞きます。

ネグレクトであるかないかの判断の材料は次のようなものだそうです。□子どもは不潔でないか、□家は不潔でないか、□口腔衛生は保たれているか、□子どもへ激しい暴言を吐いていないか、□子どもへ暴力をふるっていないか、□子どもの前で激しい夫婦喧嘩はしていないか、□家族でしっかり食事ができているか、□下の子の面倒をみさせていないか、□発達で気になることはないか、などです。

子育ては保護者と保育園の協力関係のもとで行われるものだと考えています。ですから、お願いですが、子どもの発達について、ご一緒に学んでいただきたいということ、そして、学んでいただくとともに家庭での子育てについても今一度振り返りをさせていただきたいということです。

既に尼崎医療センターの小児科医に勉強会のお願いをしています。また、日常から臨床心理士や子育て相談の窓口もいつでも紹介させていただき用意があります。

いろんな機会を利用して子育ての不安を解消していければいいと考えています。

2019年6月1日  
園長 中田一夫



## 6月の行事予定

- 3日(月) 歯磨き指導(中央保健センター歯科衛生士) 10:00~11:00  
★幼児は、当日 歯ブラシを必ずご用意ください。
- 4日・18日(火) コスモ運動遊び 10:00~
- 7日(金) 花の日礼拝 10:00~  
礼拝後お世話になっている園医さんに、お花を届けます。  
なにわローランド交流会…3歳児
- 11日(火) 耳鼻科検診(北中耳鼻科) 午後3:00~
- 14日・21日・28日(金) 幼児礼拝 10:00~(尼崎教会稲生牧師のお話)
- 19日(水) 幼児…お弁当日  
5歳児 自然体験に出かけます(甲子園浜磯遊び)  
※詳しくは、後日お知らせ致します 雨天時は伊丹市昆虫館
- 21日(金) 誕生祝福・誕生会
- 25日(火) 避難訓練(火災) 10:00~
- 26日(水) 眼科検診(真野眼科) 午前10:00~

### 3日(月) 歯磨き指導 10:00~11:00

2歳児~5歳児を対象に歯科衛生士さん演じる紙芝居を見たり、歯磨きの大切さを教えて頂いたり、楽しいうたに合わせての正しい歯の磨き方を教えて頂きます。

### ☆コスモ運動あそび(3・4・5歳児)

4日・18日(火) 10:00~12:00  
年齢児ごとに、約40分間ずつ遊びます  
動きやすい服装・足のサイズにあった運動靴で登園させて下さいます様お願いします。

### 園庭開放を再開します 毎週水曜日 9:30~11:00

地域の0歳~就学前のお子さんを親子で受け入れています。ご近所の方を、どうぞお誘いください。子育て支援アドバイザー(松木先生)による育児に関するご相談にも応じています。

### 保育参加について…

6月に保育参加を希望されている方は、乳児・幼児で用意している一覧表の、ご都合の良い日にご記名の程、よろしく申し上げます。

※給食人数の把握が必要となりますので、1週間前までにはご記入いただき、担当職員にお伝えくださいますように。

### 3.4.5歳児親子遠足の参加費について

遠足にご参加いただきありがとうございました。神戸どうぶつ王国の入園料は、5月分の主食費と一緒に徴収させていただきますのでご了承下さい。

### 6月生まれのおともだち おめでとう!

なかみち	ゆあさん	6さい
ともおか	はやとさん	5さい
ほりもと	ひよりさん	5さい
はやし	ちひろさん	4さい
みなみぞの	かりんさん	1さい
かたぶき	さらさん	1さい



夏を感じるほど暑い日があったりしています。幼児は6月3日より、乳児は17日頃よりシャワーを始める予定です。タオルの準備・毎日の登降園表のシャワーチェック記入よろしく申し上げます。

### …検診日はお休みされませんように…

11日(火) 耳鼻科検診 北中耳鼻咽喉科  
26日(水) 眼科検診 真野眼科 があります  
※お休みされますと、上記の医院まで直接受けに行ってしまう事になります。お休みしても当日の検診時間に登園して受けることも出来ますので、担任にご相談ください。

# 2019年6月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日曜日	献立名	材 料				おやつ	
		黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
		穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1 土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 蒸さつま芋 もやしとチンゲン菜のお浸し	うどん さつま芋	豚肉・厚揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 もやし・チンゲン菜	かつおだし・みりん・醤油 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
3 月	牛肉と根菜の煮物 いんげんとかニカマの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	こんにゃく・砂糖 米(国産)	牛肉 ●かにかまぼこ 豆腐・赤味噌・白味噌	大根・人参・ごぼう いんげん・しめじ ほうれん草・わかめ 黄桃(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・油・小麦粉 砂糖・各ミンチ・玉ねぎ 赤ワイン・ケチャップ ウスターソース・醤油・塩
4 火	五目うどん さつま芋の旨煮 梅しらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん さつま芋 油・砂糖	●厚焼たまご・ちくわ しらす干し	人参・小松菜・まいたけ・だし昆布 フロッキー・大根・コーン・しそ練り梅 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし 穀物酢・醤油	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲ヨーグルト ベーキングパウダー
5 水	白身魚のバターソース 白菜とほうれん草のおおさか かぼちゃのいとこ煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・▲バター 白ごま 米(国産)	タラ ゆで小豆 うす揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・ほうれん草・人参・おおさのり かぼちゃ 茄子・玉ねぎ	塩 醤油・みりん・かつおだし 醤油 かつおだし	牛乳 あじさい 彩かん	▲牛乳 ぶどうジュース 寒天・砂糖 ▲カルピス
6 木	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ツナと野菜のソテー ごはん スープ	小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マヨドレ 油 米(国産)	鶏肉 まぐろフレーク	しょうが きゅうり・玉ねぎ もやし・人参・チンゲン菜 キャベツ・エリンギ・グリーンアスパラ	醤油・酒 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	牛乳 ピラフおにぎり	▲牛乳 米(国産)・油 豚ミンチ・人参 玉ねぎ・塩 チキンコンソメ
7 金	豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 一口がんも 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ 芽ひじき・れんこん・グリーンピース かぼちゃ・もやし・青ねぎ 甘夏みかん(缶詰)	ケチャップ・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター ●卵・ベーキング パウダー
8 土	中華丼 平天と胡瓜の酢の物 中華スープ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖 じゃが芋	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 ・しいたけ・いんげん きゅうり・黄パプリカ・わかめ チンゲン菜	鶏がらスープ・醤油・塩 穀物酢・醤油 鶏がらスープ	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット
10 月	フリッタータ (イタリアンオムレツ) キャベツとほうれん草の 塩昆布和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 麩	●卵・●/▲ハム・▲チーズ うす揚げ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しめじ キャベツ・ほうれん草・塩昆布 切干大根・人参 茄子・かぼちゃ	塩・チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 ピーチゼリー	▲牛乳 黄桃(缶詰) ゼラチン・砂糖
11 火	アジの煮付け 焼じゃが マカロニサラダ ごはん 味噌汁	砂糖 じゃが芋・油 マカロニ・マヨドレ 米(国産)	アジ うす揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが きゅうり・人参 もやし・青ねぎ	醤油・酒・かつおだし 塩 塩 かつおだし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) 片栗粉・砂糖 赤味噌
12 水	ドライカレー 野菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	牛ミンチ・鶏レバー・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン ・しょうが・にんにく コーン・オクラ オレンジ	カレー粉・チキンコンソメ・塩 ・ケチャップ・ウスターソース 穀物酢・醤油	牛乳 キャロット パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・▲牛乳 人参・ベーキング パウダー
13 木	家常豆腐 (厚揚げと野菜の中華味噌炒め) 大学芋 ごはん 汁ビーフン フルーツ(バナナ)	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) ビーフン	豚肉・厚揚げ ・テンメンジャン・赤味噌	人参・玉ねぎ・まいたけ ・ニラ・しょうが チンゲン菜・わかめ バナナ	醤油・酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	牛乳 チキンサンド	▲牛乳 ▲食パン チキンフレーク 胡瓜・マヨドレ
★ 14 金	フランゴ・ア ・パルメジアーナ モーリオ・ヴィナグレッタ ライス カンジャ ポーロ・デ・フバ	小麦粉・パン粉 ・油・オリーブ油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋・オリーブ油 小麦粉・砂糖 ・▲無塩バター・オリーブ油	鶏肉・▲チーズ ●/▲ベーコン ●卵	にんにく・トマト 玉ねぎ・きゅうり・赤パプリカ 人参・トマト・キャベツ・パセリ とうもろこしパウダー	塩・チキンコンソメ ・ケチャップ 穀物酢・塩 チキンコンソメ ベーキングパウダー	牛乳 パイナップルの パヴェ	▲牛乳 コーンスターチ ▲五穀ビスケット ▲牛乳 ▲コンデンスミルク パイン(缶詰)

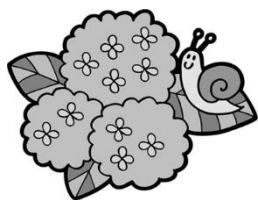
★6/14(金)世界の料理～ブラジル～  
フランゴ・ア・パルメジアーナ:チキンカツのチーズトマトソース  
モーリオ・ヴィナグレッタ:香味野菜のドレッシング和え  
カンジャ:ポルトガル語でスープのこと  
ポーロ・デ・フバ:ブラジル定番のとうもろこしケーキ  
ポーロはケーキ、フバはとうもろこし粉のこと

＜注意事項＞

- アレルギーについて
  - ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - ②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

エネルギー	598Kcal
蛋白質	21.5g
脂質	18.8g
カルシウム	246mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ		
			黄◇ カヤ体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類				
15	土	えび野菜あんかけうどん もやしとブロッコリーのゆかり和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物	うどん・片栗粉  砂糖	エビ  高野豆腐	小松菜・玉ねぎ・人参 ・えのきだけ・だし昆布 もやし・ブロッコリー・ゆかり  かぼちゃ	かつおだし・醤油・みりん・塩  かつおだし・醤油・酒	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる	
17	月	照焼ハンバーグ 平天と大根のサラダ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	油・パン粉・砂糖・片栗粉 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麴	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 さつま揚げ  赤味噌・白味噌	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス ごぼう・人参  わかめ・青ねぎ	塩・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒  かつおだし	牛乳 ころころ 揚げじゃがもち	▲牛乳 じゃが芋・白玉粉 塩・油	
18	火	味噌ラーメン ツナサラダ さつま芋のバター醤油煮 フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油・砂糖 さつま芋・砂糖・▲バター	豚肉・赤味噌 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー・赤パプリカ  バナナ	醤油・鶏がらスープ・鶏がらスープ・醤油・塩 穀物酢・醤油 醤油	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米(国産) 牛ミンチ・人参 油・砂糖・醤油 みりん・塩	
19	水	幼児お弁当日 サバの磯辺揚げ 焼かぼちゃ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	▲天ぷら粉・油 油  米(国産)	サバ 納豆  赤味噌・白味噌	あおさのり かぼちゃ オクラ・きゅうり・人参  白菜・玉ねぎ・小松菜	塩 塩 醤油  かつおだし	牛乳 ごまビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 オリーブ油 白ごま・●卵 ベーキングパウダー	
20	木	肉じゃが ちくわのあおさ焼 卵とひじきのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産)・押麦	牛肉・牛肉 ちくわ ●卵  うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース あおさのり 芽ひじき・ほうれん草  大根・えのきだけ	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・みりん かつおだし・醤油・みりん  かつおだし	牛乳 ごぼうと黒糖の ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ▲バター・油 ▲牛乳・ごぼう ベーキングパウダー	
★	21	金	白身魚のフリッター オーロラソース ウィンナーと野菜のソテー さつま芋の甘煮 ごはん コーンクリームスープ グレープフルーツかん	小麦粉・▲天ぷら粉・油 マヨドレ 油 さつま芋・砂糖 米(国産)  砂糖	タラ・▲牛乳  ●ウィンナー  ▲牛乳	キャベツ・ほうれん草・人参  コーン 寒天・グレープフルーツジュース	塩・ケチャップ  チキンコンソメ  ▲コーンクリームスープの素	牛乳 お誕生日ケーキ (バナナ)	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター オリーブ油・●卵 バナナ・レモン果汁 ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム
22	土	焼き鳥丼 ちくわと胡瓜の中華和え 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 ・片栗粉・白ごま ごま油 麴	鶏肉 ちくわ 赤味噌・白味噌	しょうが・キャベツ・きざみのり  きゅうり・人参・れんこん 茄子・まいたけ	醤油・みりん・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい	
24	月	鶏肉のごまだれ 野菜サラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	油・白ごま・練りごま・砂糖 砂糖・オリーブ油  砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉  大豆  赤味噌・白味噌	しょうが ブロッコリー・黄パプリカ ・玉ねぎ・レモン果汁 ごぼう・人参  大根・チンゲン菜・えのきだけ	酒・醤油・みりん 穀物酢・塩・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒  かつおだし	牛乳 オレンジかん	▲牛乳 オレンジジュース 寒天・砂糖	
25	火	豚肉と野菜の オイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖 米(国産) 巻麴	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし ・キャベツ・ピーマン きゅうり  オクラ・わかめ オレンジ	オイスターソース・醤油 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 小麦粉・油 豚肉・かつお節 ●卵・青ねぎ お好み焼きソース	
26	水	豆腐のふわふわ丼 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(パイ)	米(国産)・油・砂糖・片栗粉  じゃが芋	大豆たんばく・牛ミンチ ・豆腐・●卵 かつお節 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ニラ 小松菜・白菜・人参 しめじ・青ねぎ パイ(缶詰)	醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 きなこラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖 きな粉	
27	木	サケのチーズムニエル かぼちゃの黒みつがらめ 昆布イリチー ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油・黒砂糖 こんにゃく・油・砂糖 米(国産)	サケ・▲粉チーズ  うす揚げ・赤味噌・白味噌	ドライパセリ かぼちゃ きざみ昆布・切干大根・干しいたけ・人参  チンゲン菜・玉ねぎ	塩 醤油・みりん・かつおだし  かつおだし	牛乳 米粉の かぼちゃパンケーキ	▲牛乳 米粉・砂糖 油・▲牛乳 かぼちゃ・塩 ベーキングパウダー	
28	金	鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜とキャベツの しらす和え ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	油・砂糖・片栗粉  米(国産)	鶏肉 しらす干し	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ  コーン・もやし・ニラ 黄桃(缶詰)	酒・塩・穀物酢・醤油 ・ケチャップ・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし  鶏がらスープ	牛乳 ミルクプリン	▲牛乳 ▲牛乳・砂糖 ▲ホイップクリーム ゼラチン	
29	土	きつねうどん もやしと胡瓜のさっぱり和え じゃが芋の味噌煮	うどん・砂糖 砂糖 じゃが芋・砂糖	うす揚げ 赤味噌	わかめ・青ねぎ・だし昆布 もやし・きゅうり・人参 グリーンピース	かつおだし・醤油・みりん・塩 穀物酢・醤油・醤油・みりん かつおだし・みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲ロアンパンマン ビスケット	



# 給食だより



だんだんと暖かくなってきて、気温も急に上昇しやすい季節となりました。この時期に心配になるのが脱水症や熱中症です。子どもは大人よりも体に含まれる水分の割合が高く、汗の量も多いので、たくさんの水分が必要になります。今回は水分補給のポイントについてご紹介します。

## 必要な水分量のめやす（1日あたり）

乳児	120~150ml / kg
幼児	90~100ml / kg
大人	40~50ml / kg



※飲用水だけでなく、食事からの水分も含まれた値。

## 水分補給のポイント？

### こまめに！

### 【タイミング】

のどの渇きを感じた時点ですでに脱水が起こっているといわれている。しかも小さい子どもはのどの渇きをうまく伝えられないこともある。

→「汗をかいてから」「のどが渇いたと言ってから」ではなく、

- ・起床時
- ・運動の前後
- ・寝る前
- ・食事やおやつするとき
- ・お風呂に入る前後



などのタイミングで水分を摂る。

### 【量】

一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、コップ1杯程度にする。



## 水分補給に適した飲み物は？

比べてみよう

### 飲み物の特徴

#### 水

糖分も塩分もカフェインも含まれておらず、カロリーもゼロなので、これらの過剰摂取の心配がない。硬水のミネラルウォーターは腎臓に負担がかかるので注意が必要。

#### お茶



麦茶はノンカフェインで、汗によって失われるミネラルが含まれている。体を冷ます効果もあり。緑茶にはカフェインが含まれており、利尿作用がある。

#### 牛乳



消化吸収に時間がかかるので、胃腸に負担をかけることがある。

#### ジュースや清涼飲料水



糖分が多く含まれているので、飲みすぎると食事に影響したり、虫歯のリスクが高まったりする。また、甘い飲み物に慣れてしまうと、水やお茶を飲まなくなる原因になる。習慣的に飲むと糖尿病の危険性にも繋がる。

#### スポーツ飲料



ミネラルや糖分が含まれている。体への吸収が速いので発熱時や運動などで大量に汗をかいたときに適する。



## 水やお茶を飲まないときは？



母乳やミルクには甘味があるので、味の無い水や苦味のあるお茶に最初はとまどってしまうこともあります。みんなと一緒に楽しいティータイムの雰囲気の中で飲んでみたり、汗をいっぱいかいてのどが激しく渇いているときに試したりするといいかもかもしれません。お気に入りのコップや水筒で飲むのもよいですね。スプーンで飲ませると飲んでくれることもあります。

まずは一口から始めて、味に慣れていきましょう。

# にんにく



旬は5月～8月。

生産量日本一は青森県。市場には安価な中国産が多く出回っています。

## 栄養・健康効果

滋養強壮や疲労回復に効果があるので、体力を消耗しがちな夏場にぴったりの食材です。免疫力の向上や冷えの改善、新陳代謝の促進などに作用し、殺菌効果もあります。しかし、食べ過ぎると胃が荒れるので注意が必要です。

## 保存方法

高温多湿を避け、風通しのよい涼しい場所に保存しましょう。

表皮をむき、粒をばらしてラップに包み冷凍しておけば、長期間保存しても鮮度は保たれます。

## 特徴

原産地は中央アジアで、中国を経由し日本に伝わったのは奈良時代と言われています。

## 選び方

- ・外皮にハリがあり、白く、ツヤのあるもの
- ・粒に丸みがあり、一片一片がすき間なく茎についているもの



## 《おすすめメニューのご紹介》

### ★ マーマレードチキン ★

〈材料2人分〉

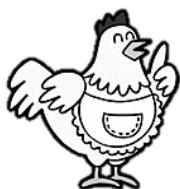
・鶏もも肉（一口大）	180g
・塩	0.3g
・小麦粉	大さじ1
・サラダ油	小さじ1
・マーマレードジャム	大さじ1
・濃口醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・おろし生姜、にんにく	少々

#### 《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切って、軽く塩をして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を蒸し焼きにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、マーマレードソースを作る。
- ④焼きあがった②に③のソースをからめる。

給食では、焼いた鶏肉にマーマレード風味のソースを絡めていますが、揚げ鶏・蒸し鶏に絡めても美味しく食べられます。

このマーマレードソースで骨付き豚バラ肉を漬けて、トースターで焼いて簡単スペアリフもおおすすめです！



♪ ムシムシした暑さで食欲が落ちてしまいそうな時は、  
ちょっと酸味のあるお料理はいかがでしょうか ♪

