

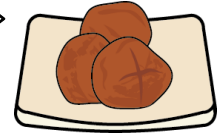
# ぱくぱく だより

2019年  
6月号



《毎月19日は食育の日です》

## 日本の伝統食 梅干し



疲労回復に効果があるとされる梅干しは日本の伝統的な保存食のひとつです。特に6月は梅の収穫時期になり、梅干し作りには適した季節です。梅に含まれる酸っぱい成分(クエン酸)には唾液の分泌を促す効果があるため、食欲を増進させたり、食べたものの消化・吸収を助けてくれる働きがあります。またクエン酸には殺菌効果もあるため昔からお弁当やおにぎりに梅干しを入れていました。

暦の上では夏にあたりますが、不安定な天気が続き体調を崩しやすいこの時期に梅を料理にとり入れてみてはいかがでしょうか。

色鮮やかなあじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節になります。雨が続くこの時期は湿度・気温とも高くなりやすいため、食中毒に注意しましょう。菌が増えても食品の見た目や味、風味の変化に気がつかずに食べてしまうことがあります。ご家庭で料理を作る際にもしっかりと加熱と、少し時間をあけてから食べる際には、適切な温度で保管するようにしましょう。

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「虫歯予防の日」になります。よく噛んで食べることによって丈夫な歯を作り、食べすぎの防止や味覚の発達にも影響します。またカルシウムが多く含まれる乳製品、小魚、干しエビ、小松菜などを意識しながらバランス良く食べ、丈夫な歯を守っていきましょう。

紫陽花が色をつけはじめる季節となりました。気温も湿度も高くなり食中毒に気をつけなければいけません。飲みかけのペットボトルなどつい置きっぱなしにしてしまいますよね。実はとても危険なのです。一度口をつけたところから菌が繁殖してしまい、おなかをこわす原因になってしまいます。飲みきるか、コップにあげて飲むようにこころがけてみましょう。どんどん気温も高くなり、脱水症状や熱中症のおそれもでてくるのでこまめな水分補給としっかりと食生活を意識していただきたいです。

### 今月の 二十四節気

芒種(ぼうしゅ) 6月6日ごろ

かまきりや蛍が現れ始める頃です。  
次第に梅雨めいて五月雨の季節に入ります。



夏至(げし) 6月22日ごろ

暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃です。

## 肉団子の酢豚



肉団子	《材料 4人分》
	豚ひき肉・・・300g
	木綿豆腐・・・1/2丁
	玉ねぎ・・・1/2玉
	パン粉・・・40g程度
	塩・・・少々
	揚げ油・・・適量
あんかけ	玉ねぎ・・・1/2玉
	人参・・・1/2本
	いんげん・・・50g程度
	炒め油・・・適量
	ケチャップ・・・60g程度
	砂糖・・・大さじ1
	醤油・・・大さじ1
	酢・・・大さじ1
	水・・・100cc程度
	片栗粉・・・小さじ2
	水・・・小さじ2

### 《作り方》

#### <肉団子>

- ①玉ねぎはみじん切りにし、豆腐は水を切っておきます。
- ②ボールに豚ひき肉と①を入れよく混ぜます。
- ③②に塩・パン粉を入れよく混ぜ、一口大に丸め170℃の油で揚げていきます。

#### <あんかけ>

- ①人参は短冊切り、玉ねぎはスライス・いんげんは1cm幅に切ります。
- ②フライパンに油をひき人参と玉ねぎを炒めます。
- ③いんげんを入れさっと炒め、水・調味料を入れ味を調えます。
- ④水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。

#### <仕上げ>

最後に揚げた肉団子とあんかけを混ぜ合わせ完成です。

