みんなで できたもん 7月号

梅雨に入り、雨が降る日が多くなってきましたね。
梅雨は湿度も高く、食中毒のリスクが高くなる季節です。
特に、作り置きしたカレーライスの常温放置は大変危険なので、
小分けして冷蔵庫に入れて保存するように気をつけましょう！
今回は、すももの栄養について掲載しています☆

6月の行事食で提供しました

ご当地グルメの日（6 月 16 日）

in 鹿児島県

◆さつますもじ
◆ガネ
◆とんこつ風煮
◆清まし汁
◆さつま芋のあんこかけ

ガネは、さつま芋を揚げた姿がカニに似ている事からガネ（かに）と呼ばれているそうです。

お楽しみランチ♪（6 月 24 日）

◆ご飯
◆とり天
◆里芋のずんだあえ
◆高野豆腐の揚げ煮
◆すまし汁
◆チョコレートケーキ♪

とり天と、さつま芋、オクラの天ぷらは、天つゆにつけて頂きました♪

すもも の えいよう

えいよう
- ●良質なペクチン・・・便秘改善
- ●ビタミンA・・・目の疲れ
- ●鉄分、葉酸・・・貧血の改善
- ●クエン酸、リンゴ酸、コハク酸・・・疲労回復
- ●カリウム・・・・高血圧予防

すももには、葉酸が比較的多いので、貧血に悩む人におすすめです。
ナトリウムを排出するカリウムも含まれていて高血圧予防にも期待できます。
また、すももには毛細血管を強化したり、目の疲労を回復するといわれている〝アントシアニン〟が多く含まれています。

★大石早生
特徴
・・・完熟すると果皮全体が鮮紅色に染まります。果肉は淡い黄色でやわらかく、食べるとさわやかな甘酸っぱさが口の中にひろがります。

★ソルダム
特徴
・・・果皮が緑色をしているため、見かけはあまりよくありませんが、果肉はおいしそうな濃赤色をしています。

今月の行事食のお知らせ

7月7日（木）星に願いを！七夕御膳
7月27日（水）お楽しみランチ♪