

食育だより 8月



旬の果物をご紹介します



すいか



今月の

おすすめメニュー



鶏のレモン和え

<材料>

- ・鶏肉 250g ・酒 小さじ2 ・片栗粉 大さじ2
- ・濃口醤油 大さじ1 ・三温糖 小さじ2 ・水 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1 ・キャノーラ油 適量

<作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒を加えて揉みこむ。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③鍋に濃口醤油、三温糖、水、レモン汁を入れ火にかける。沸騰したら火を止め上げた鶏肉を加え全体を絡める。

※新潟県の学校給食から生まれた「鶏のレモン和え」は地元で絶大な人気を誇るソウルフードです。

「すいか」には色々な栄養がありますが、夏が旬の食べ物ですので、身体を冷やすという性質があります。スイカを食べ過ぎてしまうとお腹が冷えてしまい、下してしまう恐れがあります。お腹がゆるくなりがちの方は、スイカをキンキンに冷やさず、常温で食べるようにしましょう。スイカ自体にデトックス効果がありますが、冷やしたスイカを食べ過ぎるのには注意しましょう。

カリウム

むくみの解消、
血圧の上昇抑制

シトルリン

血流改善
血圧抑制効果

タンニン

生活習慣病予防
利尿作用

βクリプトキサンチン

骨の形成を助ける作用
骨粗しょう症予防

☆選ぶポイントと保存方法☆

しま模様がはっきりしているもの、上部のくぼみ（穴）が深いもの、しま模様の部分もくぼんでいるものを選びましょう。

スイカは冷やし過ぎるとだんだん甘みが弱まり、美味しさが半減してしまいますので、西瓜を保存する場合は丸のままのスイカは風通しの良い涼しい日陰（冷暗所）で常温保存して下さい。

作り方の動画をめばえ学園の公式YouTubeで公開しています。web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されません。右に掲載のQRコードからご覧いただくか、下記のURLを入力してご視聴ください。
<https://youtu.be/HHKD1I-3N2Y>



