

# ぱくぱく だより

2025年  
6月号



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。

梅雨は気圧の変化や気温差が激しいことから身体に負担がかかり、だるさや頭痛、むくみを感じやすくなります。蒸し暑い日も多く、冷たい食べ物や飲み物を摂ることが増え、胃腸に大きな負担がかかります。温かい料理や飲み物を摂るように心掛け、冷えによる体調不良を予防しましょう。また、この時期の頭痛には卵やレバー、納豆などに含まれるビタミンB12、ほうれん草などに含まれるマグネシウムを積極的に摂るとよいでしょう。かぼちゃやバナナはむくみを解消してくれるカリウムを多く含むため、梅雨におすすめの食材です。

毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

「調理室より」

夏野菜としてお馴染みのトマトは、6月頃が旬の始まりです。

トマトの赤さの要因である「リコピン」には抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防によいとされています。

トマトが嫌いな子どもは多いかと思いますが、色々な食べ方やレシピを試してみてもいいかもしれません。

《毎月19日は食育の日です》



## 梅を味わおう



日本の伝統食材である梅は、栄養を豊富に含んでいます。梅の酸味成分であるクエン酸は唾液の分泌を促して食欲を増進してくれます。暑さで食欲が落ちてしまいがちなこれからの季節にぴったりの食材です。

梅は「三毒を絶つ」といわれています。三毒とは、体内の水分の汚れを指す【水毒】、不規則な食事から体内のバランスが乱れた状態を指す【食毒】、血液の汚れを指す【血毒】のことをいいます。三毒が体内に溜まると体調不良に繋がってしまいます。梅は、この三毒を取り除く食べ物として昔から重宝されています。

酸味が強そのまま食べることに抵抗がある場合は、刻んで他の食材に混ぜたり、梅肉をソースにすると食べやすくなります。梅を食べ、夏を元気に迎える準備をしましょう。

## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**芒種 (ぼうしゅ)** 6月5日頃

稲や麦など実の穀に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

**夏至 (げし)** 6月21日頃

暦の上で夏にあたりますが、実際に季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

## かぼちゃのビスケット

《約4人分》

- ・かぼちゃ 80g
- ・無塩バター 40g
- ・砂糖 大さじ4
- ・薄力粉 80g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2



《作り方》

- ①かぼちゃは皮を取り、蒸すか茹でてからつぶしておきます。
- ②ボウルに砂糖、バターを入れよく混ぜます。
- ③②に①、ふるった粉類を加えさっくり混ぜます。
- ④ラップに小分けに包み、冷蔵庫で最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で薄く伸ばし、型抜きします。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで15~20分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

