

きょうのこんだて

7がつ12にち

ごはん

たまねぎのみそしる

とりのうめやき

おひたし



きょうのポイント

梅

写真の梅は緑色で「青ウメ」と呼ばれます。追熟する果実(木からとった後も成長し続ける果実)なので置いておくと黄色く柔らかくなっていきます。有機酸と言ってとても強い酸味(酸っぱさ)をもっているため、梅干しを食べたときの酸っぱさはこの成分が原因です。この酸味は疲労回復や食欲増進の作用があるとされています。暑くなるこの時期にぴったりの食材です。しっかり食べて元気に過ごしましょう



7がつ12にち きょうのたべもの

