

# ☆Kitchen letter☆

2020年6月 栄養士 中山 綾佳

## 梅雨

### 旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつおの初夏、戻りかつおの秋と、旬が二度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また鉄分が豊富で、タンパク質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり! おいしい旬の魚を食卓に並べてみて下さい。



### これからが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、タンパク質の吸収を助けるムチンが豊富です。またβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星型なのがユニークで、子どもたちにも人気です。

梅雨の期間中は空気中の湿気も多くなっており、じめじめとした温かい気候がずっと続きます。こうした気候が続くと勢いづいてくるのが、カビです。カビの胞子は、私たちの体の中にいつの間にか入り込んでしまうものです。カビの胞子は目に見えず、体内に入り健康に悪影響を与えます。

また、梅雨の時期は他の季節と比較し、湿度が高く、衣類が乾くまでに時間がかかり、雑菌の繁殖を招いてしまう事もあります。カビが付着したタオルを使うと、アレルギー反応が出る可能性もあるのでタオルにカビが発生していないか気をつけていきたい時期です。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

