

# つくって食べて語ろう会



## 献立 梅雨の晴れ間

紅茶  
カップケーキ

果物  
サクランボ

青菜の胡麻和え  
小松菜  
ぶなしめじ  
すりごま

肉じゃが  
新じゃが  
玉ねぎ  
牛肉  
人参  
絹さや

鮭ずし  
たまご  
きゅうり  
大葉  
紅生姜  
いりごま  
きざみのり

吸い物  
花麩  
わかめ  
そうめん  
三つ葉

### ワンポイント：サクランボ

和名は桜桃（おうとう）で、旬は6～7月。「赤い宝石」「初夏のルビー」と言われます。サクランボの主な栄養成分は糖質、カリウム、鉄分、カロチンです。

サクランボの糖質はブドウ糖。体にすぐ吸収され、サクランボに多く含まれるカリウムは体内のナトリウムを体の外に排泄するはたらきがあり高血圧予防に期待され、また鉄分が非常に多く含まれていますので貧血体質の改善に期待できます。その他カロチンは疲れ目や肌荒れ予防、病気の回復にも効きめがあります。季節の果物は体の調子を調べたり、自然の恵みに感謝する食べ物ですね。

お休みの時は早めに（278-29xx）までご連絡ください。