



梅パワー!

梅雨の季節がやってきました。この時期は湿気が多く、体力がうばわれやすかったり、食中毒も起りやすく心配です。そんなときにおすすめな食材が「梅」です。梅のすっぱさは、クエン酸やリンゴ酸によるもので、体のつかれをとったり食欲をアップさせてくれます。また、クエン酸にはバイキンをやっつけるはたらきもあるため、食中毒をふせぎます。梅の実を生では食べられないため、梅ぼしや梅シロップなどに加工してから食べるようにしましょう!



もりあい 森合まな 先生
 栄養士 / 元保育園栄養士・
 フードスタイリスト
 三児の母、料理やお菓子作
 りが趣味で、現在はSNSに
 てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	愛媛県産みかんゼリー 新潟仕込み 塩味	ぷるりんゼリーアップル こつぶポテコ4連	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニ4連	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩
2 Week	9	10	11	12	13
	塩羊かん かむおやつ ごま付きいりこ	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 テキサスコーンお好み焼	あずき最中 あわソーダつりさげラムネ	やさいのラムネ ソフトサラダ	果汁100%ゼリー スティックポテトじゃがいもと塩
3 Week	16	17	18	19	20
	ぷるりんゼリーピーチ おにぎりせんべい銀しゃり	からだに届く塩と黒糖のタブレット あとひき煎 サラダ	長野県産シャインマスカットゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	ラムネいろいろ 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編	きなこ棒 森のくだもの屋さんスティックゼリー
4 Week	23	24	25	26	27
	細切り芋けんぴ 塩クエン酸入りぶどう糖	沖縄パイナップルゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	肉球ラムネ さっぱり塩味	わんにゃんゼリー 堅あげポテトフッチ4うすしお味	おしりたんていおしりラムネ こんぶ梅
5 Week	30				
	いちごマシュマロ 果汁100%スティックゼリー				