



# 食の力

## 6月号



# 6月の献立

令和7年5月27(火)  
あさひ幼稚園

## 「梅はその日の難逃れ」

朝、出かける前に梅干しを食べると、その日は災難をまぬがれるという説があります。昔、旅人がその土地特有の熱病や風土病にかからないように、梅干しを薬として携行していたことが由来となっています。

梅干しには、クエン酸による疲労回復効果、防腐作用による食あたり予防、唾液や胃酸の分泌を促進し消化を助けるなど、多くの効能があります。



## 梅干しの歴史

『梅』の起源は中国にあり、紀元前2000年以上前から栽培されていました。古代中国で、梅を塩漬けにすることで保存性を高める方法が考案され、それが『梅干し』の始まりとされています。

その後、奈良時代に『梅』とともに『梅干し』の製法も日本に伝わりました。主に貴族や僧侶の間で食用や薬用として用いられました。戦国時代になると、梅干しには疲労回復や防腐効果があること、また、豊臣秀吉が梅干しを食べて病を克服した、という伝説が広まり、梅干しの価値が一層高まりました。

江戸時代には、各地で独自の梅干しが作られるようになり、紀州(和歌山)の梅干しは特に高品質とされ、全国にその名が知られるようになりました。現代では、蜂蜜漬けや減塩タイプなど、多様な味や形状が開発されています。

400年前の梅干し

## 梅干しができるまで

【収穫】…収穫は6月上旬から。成熟して枝から自然落下した完熟梅をネットで受け取ります。完熟の甘い香りに鳥や虫が寄ってくるので、急いで収穫します。

【選別】…収穫後、天然水できれいに洗ってサイズごとに選別します。

【塩漬け】…選別後、すぐに塩漬けし、1か月程度寝かせます。しばらくすると、梅の実から梅酢があふれ、梅干しが漬け上がります。

【天日干し】…梅雨明けごろから天日干しにします。期間は3~5日間。手作業で裏返し作業を繰り返し、均等に干していきます。夏の日差しで梅の余分な水分を蒸発させ、表面の微生物を殺菌する効果もあります。

【加工】…赤紫蘇や鯉節、はちみつ等、さらに2週間ほど調味漬けをしていきます。

【出荷】…それぞれの商品ごとにパックに詰め、出荷されます。



## 梅干しの種の中身は食べていいの？

梅干しの種を割ると、アーモンドのような見た目の「仁(じん)」が現れます。結論からいうと、完熟梅や梅干しの「仁」は食べることができます。一方で、熟していない梅の「仁」は食べてはいけません。青梅の仁は中毒症状を引き起こす可能性があります。

「梅は食うとも核(さね)食うな、中に天神寝てござる。」という言葉は、生梅の種の中を食べてはいけない、ということを表しています。「天神」とは、学問の神様として知られる菅原道真公のことで、梅干しを好んでいたことに由来しています。

仁(じん)

## 梅干しのことを考えると、つばがでるのはなぜ？

梅干しやレモン、お酢などのすっぱい食べ物を口の中に入れると、たくさんのつば(唾液)がでます。酸っぱいものは刺激が強いため、その刺激を薄めるためにつばが多く出てきます。見たり、考えたりしただけでも、体が準備を始めるためです。つば(唾液)には、消化を助けたり、酸から歯を守ったり、虫歯の原因菌を殺菌する効果があります。お弁当やおにぎりに梅干しを入れるのは殺菌作用や防腐作用を期待するためです。



気温が徐々に高くなってきました。汗をかくと失われる塩分やミネラルを、梅干しは効率よく摂取できます。熱中症対策にもご活用下さい。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2月	月	ゆかりごはん	ゆかり・青ねぎ・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	ゆかり・青ねぎ・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・薩摩芋	I 419 kcal P 21.1g F 12.5g C 57.4g エネルギー 2.3g
		さつまいも納豆 重ね煮汁				
3火	火	鮭ごはん	いりこ・鮭・ゆであずき・納豆・かつお節・大豆シソ	鮭・かつお・人参・卵黄・玉葱・コン・茄子・トホ水煮・にんにく・アスパラ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖	I 441 kcal P 15.3g F 11.3g C 73.4g エネルギー 3.0g
		かぼちゃとご煮 たくあん納豆 夏野菜カレースープ				
4水	水	ぶっかけうどん	油あげ・だし割り・出し昆布・塩昆布・削りぶし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・生姜・レソ・かつお・胡瓜・コン	うどん・トリア油・黒砂糖・薩摩芋・純米酢	I 422 kcal P 11.2g F 9.4g C 74.5g エネルギー 2.6g
		さつまいもレモン煮 和風コンサラダ				
5木	木	蓮根ごはん	いりこ・塩昆布・サバ・あつあげ・出し昆布・だし割り・味噌	れんこん・生姜・切干大根・胡瓜・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	I 364 kcal P 16.2g F 10.2g C 55.0g エネルギー 1.3g
		さばの生妻しょうゆ焼き はりはり漬け 味噌汁				
6金	金	わかめごはん	いりこ・炊きこみゆめ・高野・ガルーライと・豆腐・出し昆布・だし割り	椎茸・人参・針枝豆・かつお・胡瓜・コン・新玉ねぎ・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・純米酢・ごま油	I 378 kcal P 15.0g F 10.4g C 58.5g エネルギー 2.6g
		高野ツナ煮 フレンチサラダ 新たまスープ				
9月	月	玄米ごはん	いりこ・あじ・納豆・わかめ・出し昆布	玉葱・ピーマン・南瓜・人参・えのき・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・純米酢・黒砂糖	I 387 kcal P 20.6g F 11.9g C 51.1g エネルギー 2.2g
		あじ南蛮 かぼちゃ納豆 すまし汁				
10火	火	じゃごごはん	いりこ・しらす干し・もめんあつあげ・ガルー・油あげ・味噌・出し昆布・だし割り	切干大根・人参・椎茸・小松菜・かつお・胡瓜・コン・玉葱・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・純米酢・薩摩芋	I 400 kcal P 15.1g F 11.1g C 62.8g エネルギー 1.9g
		切干大根の煮物 コン甘酢あえ 味噌汁				
11水	水	きのこうどん	油あげ・だし割り・出し昆布・ガルーらいと・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・青ねぎ・かつお・胡瓜	うどん・ごま油・片栗粉・マヨネーズ・じゃがいも・トリア油	I 432 kcal P 11.1g F 21.2g C 53.0g エネルギー 2.3g
		ノンエッグサラダ じゃが芋オイル焼き				
12木	木	どうもろこしごはん	いりこ・塩昆布・さわら・わかめ・油あげ・味噌・だし割り・出し昆布	コン・人参・太もやし・ほうれん草・かつお・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・ごま油・純米酢・里芋	I 444 kcal P 21.0g F 16.5g C 54.9g エネルギー 2.3g
		さわらの照り焼き 中華あえ 味噌汁				
13金	金	鮭ごはん	いりこ・鮭・芽ひき・あつあげ・だし割り・納豆・出し昆布・味噌	玉葱・人参・いんげん・かつお・切干大根・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・じゃがいも・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・薩摩芋	I 417 kcal P 16.7g F 11.5g C 65.4g エネルギー 1.9g
		ひじき五目炒煮 ごま納豆 味噌汁				
16月	月	ツナごはん	いりこ・ガルー・サバ・塩昆布・油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	生姜・アスパラ・コン・玉葱・人参・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・黒砂糖・ごま油	I 397 kcal P 19.8g F 13.3g C 53.7g エネルギー 2.8g
		さばの生妻しょうゆ焼き アロココー昆布和え 味噌汁				
17火	火	玄米ごはん	いりこ・大豆シソ・青のり粉・納豆	椎茸・しめじ・太もやし・人参・玉葱・かつお・コン・鮭・かつお・胡瓜・ゆかり	発芽玄米・ごま油・片栗粉・トリア油	I 421 kcal P 13.9g F 10.4g C 71.5g エネルギー 1.2g
		中華丼 かぼちゃオイル焼き もやし納豆				
18水	水	きつねうどん	油あげ・だし割り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・かつお・胡瓜・コン	うどん・黒砂糖・純米酢・さつまいも・トリア油・トリア	I 429 kcal P 10.9g F 14.1g C 67.0g エネルギー 2.3g
		コンサラダ 大学芋				
19木	木	枝豆ごはん	いりこ・塩昆布・さわらかぼちゃ漬け・豆腐・わかめ・出し昆布	針枝豆・かつお・トホ・胡瓜・玉葱・人参・えのき・みつば	発芽玄米・香酢・トリア油・純米酢・黒砂糖・ごま油	I 365 kcal P 19.6g F 8.1g C 55.0g エネルギー 2.7g
		さわらかぼちゃ漬け 春雨サラダ すまし汁				
20金	金	ゆかりごはん	いりこ・やきそばほくし・もめんあつあげ・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ゆかり・人参・枝豆・卵黄・なめこ・茄子・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・長芋	I 407 kcal P 19.0g F 10.9g C 61.6g エネルギー 2.3g
		サバじゃが ネバネバ納豆 茄子の味噌汁				
23月	月	さつまいもごはん	いりこ・塩昆布・あじ・ガルー・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	人参・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・トリア油・黒砂糖	I 416 kcal P 22.9g F 12.7g C 54.3g エネルギー 2.7g
		あじの照り焼き 人参シソ納豆 すまし汁				
24火	火	ハヤシライス	大豆シソ・いりこ・しらす干し・のり・青のり粉	玉葱・人参・にんにく・かつお・胡瓜	じゃがいも・片栗粉・発芽玄米・トリア油・黒砂糖	I 471 kcal P 11.4g F 16.6g C 73.8g エネルギー 3.7g
		玄米ごはん チョコレキサラダ じゃがいもオイル焼き				
25水	水	具沢山うどん	大豆シソ・油あげ・だし割り・出し昆布・ガルー・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・かつお・胡瓜・コン	うどん・里芋・片栗粉・マヨネーズ・薩摩芋・黒砂糖	I 395 kcal P 11.3g F 11.1g C 64.5g エネルギー 2.5g
		ツナのノンエッグマヨサラダ さつまいも小豆煮				
26木	木	人参ごはん	いりこ・油あげ・サバ・納豆・かつお節・味噌・だし割り・出し昆布	人参・青ねぎ・かつお・胡瓜・玉葱・太もやし・ごぼう	発芽玄米・トリア油	I 395 kcal P 17.7g F 14.3g C 52.2g エネルギー 2.0g
		さばのネギ醤油 おなか納豆 味噌汁				
27金	金	おごわ風ごはん	いりこ・油あげ・もめんあつあげ・納豆・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	水煮卵黄・椎茸・人参・枝豆・玉葱・いんげん・かつお・胡瓜・ゆかり・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・トリア油・黒砂糖・ガルー・片栗粉	I 432 kcal P 16.5g F 14.9g C 62.5g エネルギー 2.2g
		ゆかり納豆 味噌汁				
30月	月	菜めし	いりこ・菜めし・豆・ガルー・出し昆布・だし割り・味噌	胡瓜・人参・玉葱・切干大根・青ねぎ	発芽玄米・トリア油・塩麹・薩摩芋・片栗粉・マヨネーズ・里芋	I 490 kcal P 22.8g F 20.0g C 55.6g エネルギー 2.3g
		ますの塩麹焼き さつまいもサラダ 味噌汁				