

きゅうしょく
給食メモ No.8-6

Aは5月20日(水) Bは5月13日(水)の
あお
青うめゼリー について



きゅうしょく
給食センターからのお知らせです！

きゅうしょく じかん つか
給食の時間に使ってください

あお じゆく まえ あお
青うめは、熟す前の青いうめのことで、5月～7月に旬を迎えます。

わかやまけん にほん いちばんあお しゅうかくりょう おお ぜんこく しゅうかくりょう わかやまけん やく わり し きょう あお
和歌山県が日本で一番青うめの収穫量が多く（全国の収穫量のうち、和歌山県が約6割を占めています）、今日の青うめゼリーにも

わかやまけんさん しよう
和歌山県産のものが使用されています。

あお
青うめには、カリウム・鉄・ビタミンEが

ほかの果物よりも多く含まれています。



あお あじ
青うめのすっぱい味のひみつ

あお あじ
青うめのすっぱい味は、「クエン酸」によるものです。クエン酸には

からだ つか かいふく たらす たらす からだ
身体の疲れを回復させたり、カルシウムや鉄などのミネラルを身体へ

きゅうしゅう かたち
吸収されやすい形にしたりするはたらきがあります。

また、すっぱい味には、食欲を促進させる効果もあるので、これか

あつ なつ きせつ た もの
ら暑くなり、夏バテしやすい季節にぴったりの食べ物です。

カリウム 体内のナトリウムの量のバランスをとって血圧を調整し、高血圧やむくみを予防する。

また、神経の信号の伝達や、筋肉の動きをスムーズにする。

鉄 血液のもとになり、酸素を全身へ運ぶ。

ビタミンE 血液の流れをよくし、肌の調子を整える。

なま あお ちゅうい
生の青うめに注意！

あお なま た ちゅうどくしょうじょう お かうせい
青うめは生で食べると中毒症状を起こす可能性があります。

砂糖で漬けてシロップにしたり、塩で漬けて梅干しに

したり、加熱してジャムにしたり、お酒で漬けたりすると安全

に食べることができます。これからの季節はお店でも青うめ

を見かけることがあると思いますが、

なま あお た
生の青うめを食べないようにしてください。

