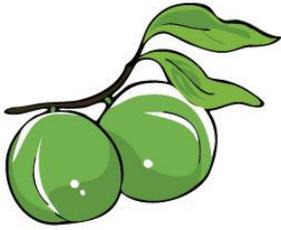


## 献立ひとくちメモ

6月24日(月)



梅のお話です。

バラ科の果物で、原産地は中国を含むアジア東部です。中国から伝わり、花を観賞できて実も食べられることで、庭先に植えている家も多いそうです。昔は戦場を駆けめぐる将兵たちの貴重な薬だったそうです。

梅の実にはクエン酸やリンゴ酸が多く、疲労回復に効果があります。梅干しにすると高濃度になって即効性が上がります。また、免疫力（病気に負けない力）もアップするので風邪・ウイルス、食中毒などの予防に効果があります。夏バテにならないように梅を食べて、元気に過ごしましょう。