



給食だより



2025年7月
五色橋保育室

梅雨に入っていますが晴れの日が多く、夏を感じる毎日ですね。今年の夏も一段と暑くなりそうですが、熱中症に気を付けながら、適度に身体を動かし楽しく過ごしたいですね。しかし暑くなってきたからといって冷たいものばかり食べず、しっかり栄養のあるものを食べて、夏バテしらずで元気に過ごしましょう！

あつ〜い夏には梅が効く！？

昔から庭に梅の木が一本あれば医者はいらないといわれるほど、健康食材として活用されてきた梅。梅には疲労回復・肥満防止・解毒・血液浄化作用・整腸作用・美肌作用・高血圧防止などの効果がありと言われています。こんなに沢山の効能がある梅を使った梅ジュースは夏バテ防止や疲労回復にもってこいです！！

園では、あさがお組・ゆり組のみんなと梅シロップ作りを行いました。梅の匂いをかいでみたり、あまり見たことない氷砂糖に興味津々の子どもたち。さらに、砂糖が早く溶けるように、「おいしくな一れ！」とおまじないをかけてくれました。「昨日よりたくさん砂糖がとけてる！」「うめがしわしわになってきた！」と毎日の観察もかかさないうちどもたちです。今年の夏祭りでも提供予定なので、お楽しみに！！！！

★梅シロップ★

(できあがり量約1L~1.5L)

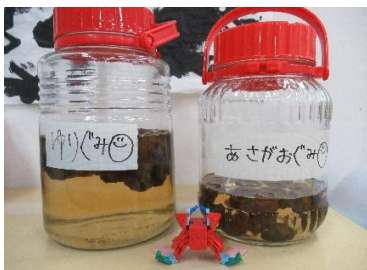
・密封瓶3L・・・1瓶(殺菌消毒をしておく)

・青梅・・・・・・・1kg

大粒で果肉が厚く青々としたものが理想的

・氷砂糖・・・・・・・1kg

はちみつ、上白糖、三温糖等の砂糖もOK。



★飲むだけでなく、ゼリーなどいろんな料理にもアレンジできる優れものです。

＜作り方＞

1・梅を水で良く洗い、2, 3時間水にさらしアクを抜き、布巾で水気をきれいに取る。

2・ヘタを竹串などで取り除き(金属は使わない)、梅の表面をまんべんなく、軽く竹串で刺して穴をあける。

3・砂糖、梅、砂糖と交互に瓶へ詰めていき、最後に砂糖で終わるように重ねて行く。

4・毎日瓶をゆすり、梅と砂糖を混ぜ合わせる。2週間ほどで漬けこみ完了。

水や炭酸水等お好みで割って召し上がれ。

※ヘタを取り除いた後に24時間以上冷凍してからだとエキ스가でやすくなります。

※キッチンペーパー等で濾したシロップを鍋に入れ、液の表面が静かに動く程度の火加減で15分火を通して殺菌すると発酵とアルコール化を防ぐ事が出来ます。

※漬けこむ際お酢をいれると発酵しなくなります。

※瓶がなくても大きめのジップロックなどでも作れます。その際は袋を2重にしてください。

是非、来年はご家庭で子どもたちと一緒に作ってみて下さい。

☆誕生日会メニュー☆

＜給食＞

☆混ぜご飯

☆かえる型ハンバーグ

☆人参とさつまいもの甘煮

☆トマト

☆生揚げと長ねぎのみそ汁

☆メロン

＜おやつ＞

☆てるてるぎょうざ

