



給食だより

2021年6月30日発行
ゆらりん白金保育園
坂元 宏美

まだまだどんより曇り空や、雨の日が続いていますが、もう夏はすぐそこまできています。今年の夏も暑くなりそうですが、手洗いうがいをきちんと行って、さらに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。けれど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、今年の夏は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されています。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、ぶどう組・りんご組のみんなの前で感染予防のために調理職員が作るのを見学してもらいました。梅の匂いのかいでみたり、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、「おいしいなーれ！」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ず子どもたちです。7月に入れば出来上がるので、みんなでおいしく飲もうと思っています。来年はご自宅で子どもたちと一緒に手作りの梅シロップ作りにチャレンジしてみたいかたはありますか？

野菜の栽培始めました！！

5月の下旬に、ぶどう組りんご組すいか組と一緒に野菜の栽培を始めました。

まずは夏野菜のお話をしたのですが、いろんな野菜の名前が出てきて、正解がたくさんありました。夏野菜は水分がたくさんなので、外で遊んで火照った身体を冷ましてくれたりするんだよとお話すると「そうなんだ！」と感心していました。

そして各クラス担当の野菜を発表しました！まずはぶどう組は「ピーマン」です。土に穴をあける子、苗を入れる子、土をかぶせる子と全員それぞれ役割があり仲良く植えてくれました。りんご組は「オクラ」です。りんご組もひとりひとり役割がありそれぞれみんな上手に植えてくれました。最後はすいか組ですが、「茄子」と「きゅうり」の2つの野菜を担当してもらいます。すいか組は担任の先生に名前を呼ばれたお友だちが代表して上手に植えてくれました。それぞれ野菜の苗によって葉っぱの形や大きさが違い、それに気付き興味津々のお友だちもいました。毎日の水やりもかかさず行き、日に日に少ずつ大きくなってきて、蕾が出来ているのを見つけると、子どもたちもすごく嬉しそうです。美味しい実がなり、食べられる日は近いかもですね。収穫まで頑張ります！

★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・へた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。

※へたを取り除いた後に24時間以上冷凍してからだとエキスがでやすくなります。

※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。

※漬けこみ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。

