

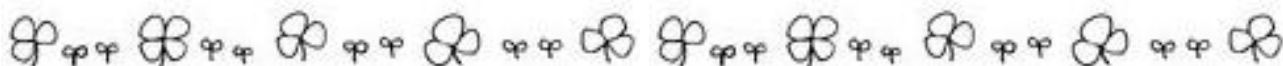
食育だより



共栄保育園・みのり園
2020年
5月25日発行

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大という、かつて経験したことのない状況の中、自粛期間が長く続きました。そしてこれからの時期、気温や湿度が共に上がり、他の感染症や暑さ対策など、子どもたち、そして保護者の皆さんも健康管理には十分に気を付けていきましょう。

今年度はじめての食育だよりは、おうち時間にぴったりの水無月のレシピや、梅についてご紹介します。



みなづき ☆水無月☆

一年の折り返しの日でもある6月30日は、水無月を食べる日です。6月の和菓子の代表ともいえる水無月は、白の外郎生地に小豆をのせ、三角形に包丁された菓子ですが、それぞれに意味が込められています。上部にある小豆は、悪魔払いの意味があり、三角形の形は暑気を払う氷を表していると言われています。これから迎える暑い季節を元気で過ごせますように・・・。
お家でも簡単に作れる水無月のレシピをご紹介します。ぜひ、子どもたちと作ってみてください♪

<材料> (8個分)

- ・薄力粉 100g
- ・グラニュー糖 80g
- ・水 280g
- ・甘納豆 適量

<作り方>

- 1、薄力粉をふるう。
- 2、1とグラニュー糖と水をボールに入れ、ダマにならないように泡だて器で混ぜる。
- 3、直径約15cmの耐熱容器を用意し、2の2/3の量を、耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで約3分間加熱する。
- 4、残しておいた2を流し入れ、その上に甘納豆をのせ、ラップをする。
- 5、電子レンジで約3分加熱する。
- 6、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 7、三角形になるようにカットすれば完成。



夏バテ予防に、梅パワー！！！！

今年も梅の季節がやってきます！！

毎年6月頃から、幼児組のみんなに梅ジュース用の梅シロップと梅干作りを、
お願いしていますが、今年は、新型コロナウイルスの関係で、保育園では作ることができないため
食育だよりを通して作り方を紹介します。ぜひ、子どもたちと一緒にうちで作ってみてください。
うちで作った際には、キッズリーなどを通してその時のお写真や様子など、教えていただくと
嬉しいです。楽しみにお待ちしております♪

梅の実には、疲労回復、肥満防止、解毒作用、血液浄化作用、整腸作用、美白作用、高血圧防止、
夏バテ予防といった身体に嬉しい様々な効果があるということも、子どもたちに知ってほしいと
考えています。

「梅シロップのアレンジ編」も載せておきますので、ぜひ参考にしてください♪

～梅シロップの作り方～

- 1、水で洗い、きれいな布巾で優しく拭く。
- 2、フォークでヘタを取り、梅をつつく。
- 3、瓶に梅をいれ、砂糖と梅を交互にいれます。
(一番下が梅、一番上が砂糖になるようにする。)
- 4、2週間ほどで砂糖が溶け、1ヶ月ほどで飲めるよう
になります。

※割合は、青梅1：砂糖1です。

～梅シロップのアレンジ編～

- ・炭酸水を入れてソーダ割り
- ・牛乳で割ってヨーグルト風味
- ・ヨーグルトと水を入れてヨーグルトラッシー
- ・カキ氷にかけてオリジナル梅カキ氷
- ・定番の梅ゼリー
- ・残った梅にひと手間かけて梅ジャム



梅シロップ作りに必要な青梅は、
5月下旬～6月下旬頃にしか手に入りません！
その頃に購入し、冷凍しておくのも
おススメです！

～梅干の作り方～

- 1、梅をよく洗い、きれいな布巾で拭く。
- 2、梅のおへそを竹串でとる。
- 3、袋に梅をいれ、粗塩・ホワイトリカーをいれ、軽
く揉み、重石をのせておく。
(紫蘇)
- 4、紫蘇の葉を、枝から取り、ボールに入れる。
- 5、半量の塩でよく揉み、洗ってよくしぼる。
- 6、残りの塩でもう一度揉み、固く絞る。
- 7、3の紫蘇に梅酢を入れる。(赤梅酢になる)
- 8、瓶に梅と紫蘇を交互に入れ、赤梅酢を加えふたを
する。

(晴天が続く日には昼間ふたをあけてあげてください♪)

※完熟梅1kgに対して・・・

- 粗塩 180g ○ホワイトリカー100cc
- 赤しそ 200g ○赤しそ用の粗塩 120g

梅干作りに必要な梅(完熟梅)は、
6月中旬～7月上旬頃の短い期間にしか
販売していません！



※次の食育だよりは9月になります。お楽しみに～♪