



6月に入り、梅雨の季節が到来です。梅雨の語源は「梅の実の熟するころの雨」を意味しています。

店頭にも梅が並びます。家庭で梅の実を漬け、季節を味わってみませんか。

☆親子でやってみよう！梅仕事

梅にはクエン酸が含まれており、疲労回復に効果を発揮します。また整腸作用や殺菌効果があり、胃腸の調子を整えたり、食中毒を予防したりと良いことがたくさんあります。今回は「カリカリ梅」の作り方を紹介します。準備する材料は梅と砂糖だけです。カリカリの甘酸っぱい梅は疲れた身体にしみわたります。

○材料

・青梅…1キロ ・砂糖…300g

○作り方



①梅は流水を使ってよく洗い、水に3～4時間漬けます。



②梅の水気を切り、キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取ります。へたをつまようじを使って取ります。

③まな板の上に梅を置き、木べらを使って上から力をこめて押し付けます。青梅は硬いのでぐっと力を入れましょう。(写真1番目)

④梅が割れたら、手を使って梅の実を広げ、中の種を取りだします。(写真2番目)

⑤びんまたはジッパー付袋に入れ、砂糖を全体的にまぶし空気を抜きます。(写真3番目)



⑥冷蔵庫で4～5日ほど置いて食べごろです。

※びんに梅の実を漬ける場合は事前にびんを洗い、沸騰した湯をびんの中に入れて5分ほど置き湯を捨て、ひっくり返して水気をきります。キッチンペーパーで中をしっかりと拭きます。

※梅から水気が出るのでシロップも一緒に作れます。水割にしたり、炭酸で割ったりしてもおいしいです。

☆きく組クッキング保育

5月10日(水)はクッキング保育を行いました。5月5日の子どもの日にちなみ「こいのぼりクッキー」と「ぶどうゼリー」を作りました。クッキー生地チョコチップをのせ、こいのぼりのうろこを表現しました。また、ぶどうゼリーのトッピングでは、いちごとバナナを卵スライス器で切りました。卵スライス器のくぼみに果物をのせ、上から下にワイヤーを下ろすと果物が薄く切れているのを見て「え～！すごい！」と一番盛り上がり楽しそうでした。出来立てのクッキーは「あったかくておいしい！」と子どもたちに好評でした。右が出来上がりの写真です。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(木)	根菜のうま煮 ・和風サラダ ・フルーツ	マヨネーズトースト
○2(金)	そばろ丼 ・わかめスープ ・フルーツ	クッキー盛り合わせ
3(土)	焼きそば ・フライドポテト ・フルーツ	おかし
○5(月)	魚のねぎみそ焼き・きゅうりとわかめの酢の物・けんちん汁	ぶどうゼリー
6(火)	高野豆腐の含め煮・ほうれん草のいそ和え・フルーツ	ラスク
○7(水)	白身魚のチーズパン粉焼き・ピーナッツ和え・ミネストローネ	フルーツ和え
○8(木)	カレーライス ・マカロニサラダ ・チーズ	キャラメルポップコーン
○9(金)	焼き魚 ・昆布和え ・豚汁	ヨーグルト
10(土)	運動会	
12(月)	麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・フルーツ	チョコチップパウンドケーキ
13(火)	魚のオーロラソース焼き ・ひじきのマリネ ・コンソメスープ	フルーツ
14(水)	肉団子の甘酢あんかけ・中華もやしサラダ・ニラ玉スープ	ジャムサンド
15(木)	ジャーマンオムレツ・ほうれん草とりのごま和え・ピーフンと玉子のスープ	黒糖かりんとう
○16(金)	チャプチェ・のり塩ポテト・もずくのかきたま汁	あじさいゼリー
17(土)	パン・牛乳・キャベツと油あげのごま和え・フルーツ	おかし
19(月)	豚肉と春雨の炒め煮 ・コーンとわかめの酢の物 ・玉子スープ	たまご蒸しパン
20(火)	コーンフレークチキン・インディアンサラダ・ポトフ	大学トースト
21(水)	ポークビーンズ ・ビーフンサラダ ・チーズ	フルーツ
22(木)	煮魚 ・伴三絲(ハンサンズー) ・みそ汁	バナナケーキ
23(金)	パンプキンのクリーム煮・ごまドレサラダ・ミニゼリー	オレンジジュースケーキ
24(土)	肉うどん ・里芋の煮つけ ・フルーツ	おかし
26(月)	厚揚げの中華煮・切干大根の変わり和え・チーズ	コーンマヨパン
27(火)	鶏肉の香味焼き ・和風和え ・かきたま汁	フルーツ
28(水)	肉じゃが ・のり和え ・フルーツ	ココアサンド
29(木)	魚のステーキ ・ほうれん草和え ・きのこスープ	かみなり揚げ
○30(金)	じゃが芋とキャベツのチーズ焼き ・ひじきの酢の物 ・もずくスープ	カルピスムース



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。