



もうすぐ梅雨の季節です。梅雨の時は身体の中にも湿気がたまり、食欲の低下や軟便や食あたりなど胃腸の働きが悪くなります。こんな時に活躍するのが梅です。梅のエキスに含まれるカテキン酸には整腸作用があり、腹痛や下痢にも効果があります。梅干しや梅酢などを生活に取り入れ、梅雨を乗り切りましょう。

☆親子で作ってみよう！梅酢！

昔から梅は身体に良いと重宝されてきました。梅には豊富にクエン酸が含まれており、唾液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。また、カルシウムや鉄の吸収を促すため、食事中に摂取するのがおすすめです。大人の身体だけではなく、子どもの身体にも嬉しいことがたくさんあります。

今回は梅酢の作り方を紹介します。梅酢は、梅の実・氷砂糖（白砂糖）・酢の少ない材料で作ることができます。親子で季節の手仕事をやってみませんか？

（材料：作りやすい分量）・梅…1キロ ・氷砂糖（白砂糖）…1キロ ・酢…1リットル



①梅をボウルに入れ、流水でやさしく洗う。そのままボウルに梅と水をかぶるくらい入れ、半日～1晩おく。梅の水気をペーパータオルでふき取る。

②梅のへたを包丁の根元で取る。その後、包丁の根元で梅全体に傷をつける（こうすることで、梅のエキスが出やすくなり、また、実が縮むのを防ぎます。）（左の上の写真です）



③洗って、乾かした清潔なびんに梅を入れる。その後、酢を入れる。氷砂糖（白砂糖）は最後に入れる。（左の下の写真です）

④陽が当たらない暗い場所に保管する。砂糖が溶けるまで、2～3日に一回、びんをゆする。1～2カ月置いて完成です。

☆5月10日（金）はクッキング保育でした

きく組さんは5月10日（金）にクッキング保育をしました。今回は、「空（ゼリー）を泳ぐこいのぼりピザトースト・フルーツパン」を作りました。子どもたちと一緒に空色のゼリーを作りました。溶かしておいた透明なゼリー液とブルーハワイシロップを混ぜ合わせて作りました。「透明な色とブルーハワイシロップを混ぜたら、何色になるかな？」と質問をすると、「緑！」「青！」「水色！」と答えが返ってきました。さあ、答え合わせです。自分たちでぐるぐるとかき混ぜてみると、あら、水色になりましたよ。子どもたちも「あっ！水色になった！」「空の色だね」や「水の色みたい」と発見がありました。また、液体が固体へと変化すると、「お皿を傾けても、ゼリーが落ちてこない！固まった！」と嬉しそうに教えてくれました。ピザトースト、フルーツパンも自分たちで作りました。出来上がりを見て「こいのぼりが泳いでいるよ」と得意げに話していました。右が完成した写真です。

日(曜日)	お 給 食	お や つ
1(土)	わかめうどん ・ さといもの煮つけ ・ フルーツ	おかし
3(月)	魚のねぎみそ焼き ・ ビーンズサラダ ・ すまし汁	マーブルケーキ
4(火)	厚揚げの中華煮 ・ コーンとわかめの酢の物 ・ チーズ	マヨネーズトースト
5(水)	ジャーマンオムレツ・切干大根のナムル・コンソメスープ	フルーツ
○6(木)	豚丼 ・ ビーフンサラダ ・ わかめスープ	粉ミルクアイス
○7(金)	イタリアン玉子どんぶり ・ マヨネーズフィッシュ ・ フルーツ	ぶどうゼリー
8(土)	運動会	
○10(月)	筑前煮 ・ 切干大根の変わり和え ・ フルーツ	豆乳もち
11(火)	さばのパン粉焼き ・ ごまドレサラダ ・ ミネストローネ	ラスク
12(水)	チャーハン ・ しゅうまい ・ 中華もやしサラダ ・ もずくスープ	バター醤油ポップコーン
○13(木)	豚肉となすの南蛮煮 ・ ごぼうサラダ ・ ブロッコリー塩昆布和え	フルーツ和え
14(金)	洋風炒り豆腐 ・ ツナサラダ ・ 野菜スープ	たまご蒸しパン
○15(土)	パン・牛乳・ほうれん草とチキンのクリーム煮・枝豆・フルーツ	おかし
○17(月)	千草焼き ・ ひじきサラダ ・ すまし汁	あじさいゼリー
○18(火)	ポークビーンズ ・ シーザーサラダ ・ チーズ	フルーツ
19(水)	山海揚げ ・ ほうれん草のいそ和え ・ みそ汁	ジャムサンド
20(木)	高野豆腐の含め煮 ・ ハムともやしのナムル・フルーツ	カルピスケーキ
21(金)	煮魚 ・ 和風ツナキャベツサラダ ・ 豚汁	かみなり揚げ
22(土)	スパゲティ・ナポリタン ・ 粉ふき芋 ・ 枝豆 ・ フルーツ	おかし
24(月)	魚の照り焼き ・ 昆布和え ・ じゃが芋のみそ汁	チョコチップバウンドケーキ
○25(火)	クリームシチュー ・ にんじんサラダ ・ フルーツ	ココアサンド
26(水)	五目豆 ・ ちくわのカレー揚げ ・ のり和え ・ チーズ	フルーツ
27(木)	チーズミートなす・ブロッコリーおかか和え・カラフルスープ	アーモンドクッキー
○28(金)	魚の塩焼き ・ カレー風味炒めのサラダ・汁ビーフン	カルピスムース
29(土)	五目うどん ・ かぼちゃの甘煮 ・ ウインナー ・ フルーツ	おかし



★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。