



## つき組 梅のヘタ取りと塩漬けをしました

つき組さんが梅のヘタ取りと塩漬けをしました。

たんぼぼ・ばら・ちゅーりっぷの3グループに分かれてしました。『いい匂いがする』『おいしい』と言いながら黙々とヘタを取っていました。ヘタ取りが終わると保育教諭から「うめぼしさん」の絵本を読んでもらい次に塩漬けをしました。

梅を10個と塩をひとつまみボウルに入れ梅のまわりに塩がまんべんなくつくようにコロコロ転がします。梅を瓶に入れて次のお友達と交代します。梅が全部入ったら焼酎を入れ塩漬けは終わりです。以上児のロッカー子ども達には『梅酢がひたひたになったらシソを入れるタイミングだから様子を見ていてね』と話しました。お昼ご飯の時も『楽しかったー！またしたい』と言っていました。



### 梅のシロップ(梅ジュース)



#### 【材料】

青梅 1Kg 氷砂糖 1Kg

#### 【作り方】

(事前に保存瓶を熱湯消毒して乾かしておく)

- ① 梅のヘタを1つずつ取って梅を綺麗に洗って水気を拭いておく
- ② 保存瓶の中に梅と氷砂糖を交互に入れる  
1日2~3回瓶を傾け梅に溶けた蜜がまわるように混ぜてください

#### 【飲み頃】

しっかり風味の出た2~3週間後くらいから梅ジュースなどで楽しむことができます(梅は長く入れたままにしておくと梅の渋みが多少出るので途中で梅をだしてシロップだけにします)

美味しい→飲み方炭酸水・水・牛乳などで割って飲むのがオススメです

### これからは旬 オクラパワー



オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちに人気です。園ではオクラ納豆やオクラの味噌汁やすまし汁の献立の時に使用しています。



## 簡単 朝ごはん

## チーズとおかかおにぎり



【材料】4人分(大人2人・子ども2人分)

ごはん	ごはん茶碗4杯分
塩	少々
スライスチーズ	4枚
おかか	4パック(小袋)
しょうゆ	少々

#### 【作り方】

- ① おかかにしょうゆを少々まぶし、チーズは小さく切って、おかかと混ぜる
- ② おにぎりの中心に①をいれておすび、塩をまぶす

☆ラップを使えば、子ども達も一緒に作れます