



つき組 梅のへた取り・塩漬けをしました

午前中に園の梅の木から木下さんと一緒に梅の収穫をしました。おやつを食べた人からへた取りをしました。『ずっとしてられる』や『難しい』と言いながらお友達同士で教え合う姿も見られました。



次の日に塩漬けをしました。ボウルに梅と塩を入れ手で優しくコロコロして、まんべんなく塩をつけて瓶に入れます。塩漬けた梅は梅酢があがるまで子どもたちと様子を見たいと思います。以上児のロッカーの上に置いていますので園内に入られた時に、よかったらご覧ください。



ひよこ・すみれ組食事の様子

ひよこ組さんは職員から食べさせてもらったり、スプーンや手づかみで思い思い食べていました。4月から保育教諭も一緒に子どもたちと食事をしています。『スープにお芋が入ってるよ』や『〇〇の味がするね』と子どもと味の共有しながら食べています。職員のフォークの持ち方や使い方を見て同じようにしてみたり『おいしい』とお話ししながら食べていました。職員も一緒に食べることで食欲も増してきています。



旬の食材を使ったメニュー

『アスパラの炊き込みご飯』

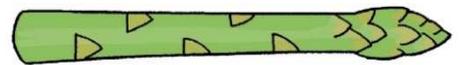
【材料】2合分

米	2合	醤油	大さじ1
アスパラ	3本	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個	胡椒	少々
ベーコン	2枚		



【作り方】

- ① 玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切り、アスパラは皮をおぎ斜めに薄く切る。
- ② アスパラは茹でておく
- ③ 炊飯釜に米・塩・胡椒・醤油を入れ2合の目盛まで水を入れ混ぜる
- ④ ③に玉ねぎとベーコンを加えて広げて炊飯する
- ④ 炊き上がったら②を加えて混ぜる



疲労回復作用のある アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

