

食育だより



2015年7月
わかまつ保育園

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏到来です！栄養・運動・休養をしっかりと摂って、夏に負けない体作りをしていきましょう！！

今年もみんなで梅仕事♪

今年もゆず・ひめりんごさんのみんなで梅ジュースづくりをしました♪
ひめりんごさんは2回目ということもあり、みんな積極的に楽しんで取り組んでくれました！とっても簡単にできますので、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に作ってみて下さいね。（大人用にはお酒を加えると梅酒もできますよ♪）



←①梅ジュースには青梅を使います！

②瓶は洗って熱湯消毒をしておきます→



←③梅を一つ一つ丁寧に洗います

やさしくね

④ペーパータオルで水気をしっかり→

拭き取ります

ギュッギュッと握って



←⑤竹串を使って、梅のおへそ＝へたを取ります

クルンと取って…上手、上手！



⑥梅に竹串で穴を開けます



お友達と一緒にね

真剣そのもの！

上手にできたかな？

※まだまだやります！



なかなか減らない！結構大変です



みんなで協力して頑張りました！

⑦瓶に梅と氷砂糖を交互に入れる（一番下に梅、最後は氷砂糖で終わるのがポイント！）



この位かな？だんだん出来てきたね



梅と氷砂糖の分配が難しい！

⑧完成！



☆途中、梅に穴を開ける作業に疲れてきた子どもたちを元気づけたのは、“魔法の”氷砂糖でした♪
今回は梅1kgに対して氷砂糖1kgの分量で作りました。
出来上がりがとっても楽しみです♪

今月のレシピ紹介

★ほうれん草のナムル★（分量は幼児さん1人当たり/（ ）内は大人約4人分）

<材料>

ほうれん草…30g(1束(袋)), もやし…20g(1/2袋), にんじん…5g(中1/3本), コーン缶…5g(30g), ごま油…1.5g(大さじ3/4), ごま…0.5g(小さじ1), 塩…0.3g(小さじ1/3弱)

<作り方>

- ①ほうれん草は2～3cm幅に切って色よく茹でる。
- ②細切りにしたにんじんともやしも茹でる。
- ③ごま油とごま、塩を良く混ぜ合わせ、水気を切った①と②を和える。