

つき組と給食室が
協力しながら活動
します！

梅干し作りがスタート しました！！

2022・6・15（水）

今年もお店には梅が並び始めています。日本で古くから健康食品や保存食として食べられている梅干し作りを子どもたちに体験してもらおうと思い、つき組の子どもたちと一緒に梅干し作りの第一段階である塩漬けをすることにしました。そこで園長先生が梅干しばあさんに変身してつき組へきてくれました。まず保育者から竹串で梅のへたを取る作業の注意を聞いた後、園長先生がお手本を見せると、「簡単」「すぐにとれる」と声が聞かれました。へたをとりながら梅の匂いを嗅いでみると、「いい匂いがする」「桃の匂い」などとお友だちと言い合っていました。へたをとりペーパータオルで水気をとった後、白い粉（塩）を見せてみました。「砂糖」「塩」と様々な声が聞こえたので、少しだけ手にもらい味見してみると「しょっぱ〜い」とみんな口をすぼめていました。そこでへたをとった梅と塩を大きな袋に入れて軽く混ぜた後、透明のビンに移しました。最後に「すぐに梅干しは食べられないよ」と聞くと、残念がる子がいました。

今回は梅酢と梅シロップ作りもしました。今後どのように変化をしていくのか楽しみたいと思います。来月はしそ漬けをします。出来上がった梅干し・梅酢漬け・梅シロップは、給食の食材として使用し、子どもたちと味わう予定です。

今回の分量

『梅干し』梅 4.8 kg 塩 870g
『梅酢漬け』梅 1 kg 米酢 1.8ℓ
『梅シロップ』梅 1 kg 氷砂糖 1 kg



うまくできたよ！

しょっぱい！！

梅にはどんな働きがあるのかな？

梅には食中毒が繁殖する菌を防いでくれたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。さらに梅の酸味成分でもあるクエン酸やりんご酸などは疲労回復や肩こり・腰痛の緩和、老化防止などの働きもあります。出来上がった梅干しはおにぎりにいれたりしを食べて、疲れにくい体で暑い夏を乗り切りたいものですね！