

前栽第二学童保育所

6月28日(火)

梅干し、ラッキョウ漬け

毎年恒例の梅干し漬けを今年は1年生に初めての塩漬けを体験させました。

1週間から10日ほどで塩漬けした梅に水が上がります。

そうになると、いよいよ紫蘇をもんで本格的に漬け込みます。

この作業は2年生以上のお兄さん、お姉さんです。毎年やっているので手慣れたものです。

早ければ夏休み中に食べています。

「梅干しの中に含まれているカテキン酸は抗菌殺菌作用がある」といわれています。

同時に、今年初めての試みでラッキョウも漬けました。

本格的に漬かる前から子ども達が「食べたい！食べたい！」と言って匂いを嗅いだり、舐めてみたりしていました。

7月中旬頃から少しずつ食べています。

ラッキョウは「毎日食べると血液がサラサラになる、又保温作用、冷えによる腹痛や下痢にも効果がある」と言われています。

梅干しもラッキョウも子ども達は大好きです。

これらを食べて暑い夏休みを元気に過ごせそうです。

