

保育・子育ての  
こあらつうしん



社会福祉法人ユーカリ福祉会 中野みなみ保育園発行

### 暑い夏に備えて「梅ジュース」をつくろう

中野みなみは食文化や行事食に力を入れています。毎年6月に子どもと一緒に梅ジュースや梅干しを作ります。冬には味噌作りや、たくあん作りなど食を通じて子どもたちと一緒に食文化に触れています。また、子どもたちの発達に合わせて調理保育の内容も取り入れ変えています。乳児の時の取り組みと、幼児になってからの取り組みは出来ることが増えたり、使用できる調理器具が増えるのでその都度成長を感じさせてくれます。梅には、疲労回復の効果があると耳にすることが多いと思います。それは梅に含まれるクエン酸を主成分とする酸の作用です。クエン酸は疲れの原因物質である乳酸（筋肉の疲れとなる成分）を蓄積させずにエネルギー代謝をスムーズにすることから疲労回復を早める作用があります。暑い夏は疲れも溜まりやすいので梅ジュースを飲んで疲れを溜め込まないことも必要ですね。

今年の夏、梅ジュースを手作りしてみたいかですか？老化の抑制、美肌効果、高血圧の予防・改善の効用も！※青梅はアミグダリンと言う有害物質を含むため、必ず加工して使用してください。

### 梅ジュースの作り方

用意するもの：梅 1kg、砂糖 1kg、殺菌用お酢 50CC 梅ジュースを入れるビン、清潔な布巾、消毒用アルコール、竹串、キッチンペーパー

#### ☆ビンの消毒

ビンに熱湯をかけて消毒、清潔な布巾で水滴をふき取り、最後に消毒用アルコールで消毒

#### ☆梅の下処理

梅をやさしく洗う。竹串を使って梅のへたを取り、キッチンペーパーで優しくふいて準備完了  
作り方

- 1、ビンの底に梅が重ならないように敷き詰め、その上に砂糖をかぶせる。その上に梅をまた入れ、砂糖、梅、と交互に入れていき、最後が砂糖になるようにし、お酢を入れてふたをする。
- 2、3日すると砂糖が溶けていき、少しずつシロップになっていきます。梅がシロップにつかっていると梅が発酵してしまう可能性があるため毎日上下に振り、冷暗所で保管する。

砂糖が完全に溶けきったら完成です。（目安は1ヶ月）

★漬けている間はふたを開けないようにしてください。 ★約5倍に薄めて飲んでください。

※1 青梅は購入後なるべく早く漬けましょう。梅の熟成が進みます。梅は熟成すると黄色く発色します。



### 地域みなさんにご参加いただける行事

日・曜日・時間	内容	場所
5月31日(水)11:00～	育児相談	みなみ児童館
6月7日(水) 10:30～	育児講座	1階、保育室
11:20～	ポニーとあそぼう	園庭
7月10日(月) 11:20～	ポニーとあそぼう	園庭

※ご参加いただく行事は、事前予約が必要となります。保育園へ電話にてご連絡ください。

### 園や行事のご紹介



中野みなみ保育園の園庭のご紹介です！

中野区にありながらにして、大きな棚田と築山があります。写真は完成当初の写真ですが、今は青々とした木々が生い茂っています。

子ども達は、坂を駆け上り・駆けおり。泥んこをしたり、お花を摘んで色水を作ったり。自然に触れそして全身を使って、思いっきり遊んでいます。広い広場はどの公園にもありますが、この山は中野みなみ保育園だけ。子ども達にとって素敵なあそび場となっています。

#### 中野みなみ保育園

東京都中野区南台5-29-9  
TEL 03-3384-5941

育児相談は、平日 8:30～17:00  
上記の電話番号にご連絡ください。

#### Instagram やってます！

保育園の様子を Instagram にアップしています。  
ご覧ください。またホームページもございますので  
合わせてご覧ください。



ホームページ



Instagram