季節の食べ物　「梅」　ウメ

ウメの実に入っている酸味の成分には、疲れをとる作用の他に食べ物をくさりにくくする作用もあります。食中毒を防ぐのに効果的です。

うめごはんの作り方

①お米はいつもどおり研ぎます。

②梅干しは種をとり、実だけを細く刻みます。

（炊く時に種も入れるのですてないでください）

お米　２合

梅干し　３～５粒

ごま

しお

③お釜に洗ったお米と、２合分の水、塩を入れます。

（すまし汁より少し薄い程度でOK）

刻んだ梅の実と種も入れて炊飯します。

④炊けるまでの間にごまを香りがするまで炒っておきます。

⑤炊けたらごまと一緒に混ぜて完成です。

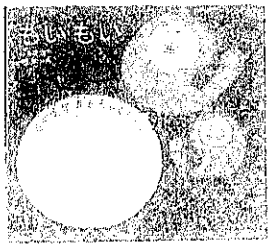
※6月の絵本※　　―子どもたちに絵本を　絵本は心の栄養になります―

『もい　もい』　　絵：市原　淳　　監修：開　一夫

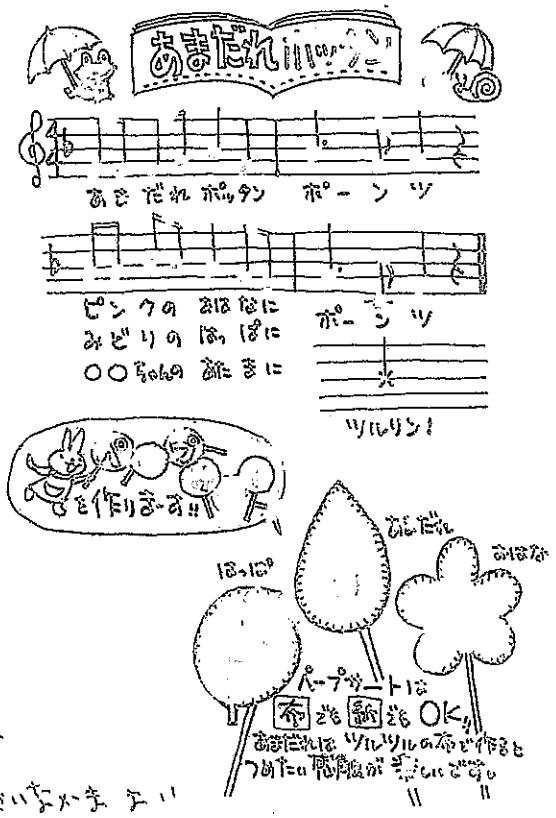
東京大学あかちゃんラボ発、あかちゃんと一緒に作ったあかちゃんのため絵本。このプロジェクトの中でいろいろな実験をし、「もいもい」と言う言葉に対して、あかちゃんがどんな形を思い描くのかを調べているときのことです。あるイラストが、あかちゃんの視線をくぎ付けにして離しません。

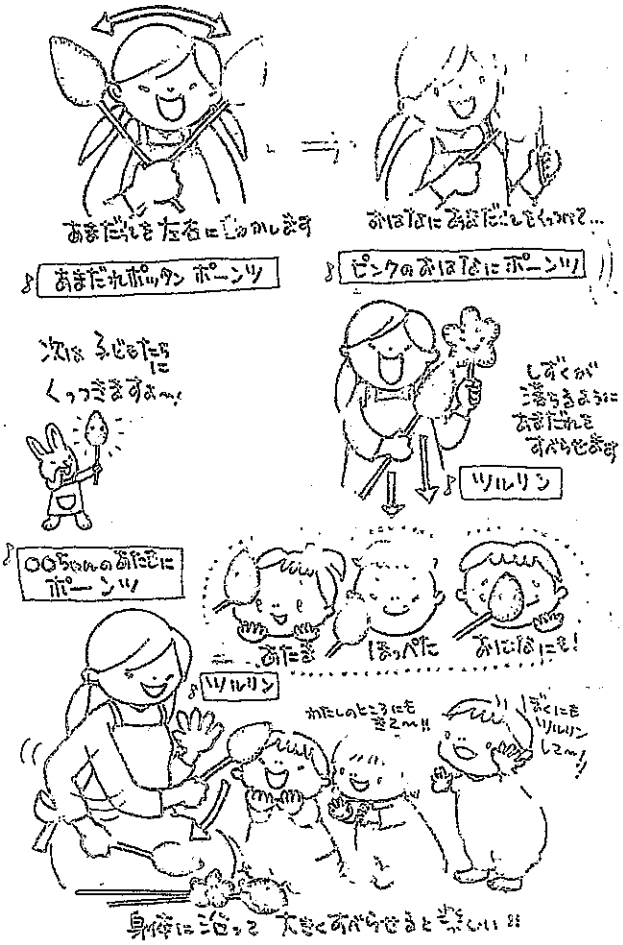
このイラストはあかちゃんの視線を引きつける何かがあると考えて「もいもい」というキャラクターの絵本が生まれたそうです。

保育園の子どもたちも、この絵本が大好き。「明るい色がすき」「丸い形がすき」「繰り返しの言葉がすき」そしてページに指を通したり、覗ける穴があいていて、めくる助けもしてくれます。一度読んでみてね。



＊わらべうたであそぼう＊





雑巾を
ちいさいなかまよい