

✿給食室から✿

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。

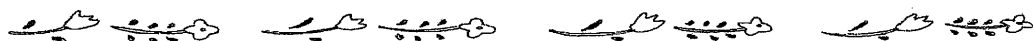


✿ おばけが好きな子の絵本 ✿

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

『がたごと がたごと』 内田麟太郎/文 西村繁男/絵

言葉は「おきゃくがのります そろそろそろ」「がたごとがたごと」「おきゃくがのります そろそろそろ」のくりかえしのみ。ちゃんばら駅やつつじ駅で降りる客が時代劇の登場人物のようであったり、妖怪だったり…。何とも不思議なお客が乗り降りします。特にストーリーがあるわけでもないけれど、独特で色々なおばけをみつける楽しみがあります。

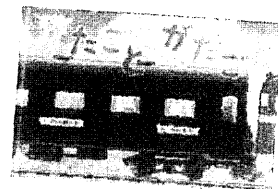


他にこんな絵本も…

「めっきらもっきらどおん どん」長谷川摂子/作 ふりや なな/画

「ねないこ だれだ」せなけいこ/作・絵 「おばけのバーバパパ」チソンとテイラー/作 山下明生/訳

「かいじゅうたちのいるところ」モーリス・センダック/さく じんぐうてるお/やく



わらべうたであそぼう

『ももや ももや』

ちいさいなかま4月号より

