



食ベジリンクの 触育通信 6月号

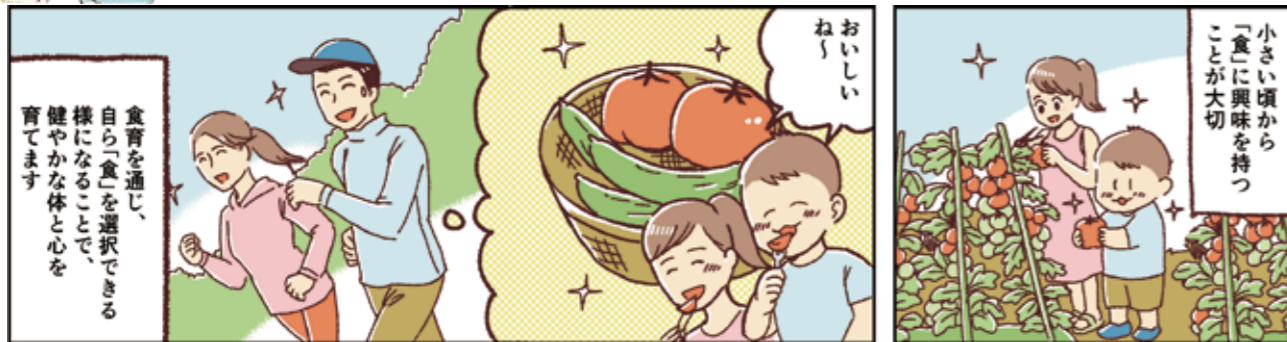
隔月発行



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この食育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて隔月で発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
第二回目は、旬の「梅」を使った触育を紹介。スーパーでも青梅の販売が始まっていますので、ぜひ挑戦してみてくださいね！



食育ってどうして必要なの？



食べる力=生きる力

「食育は生きる上での基本であって、(中略) 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。」(「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 実践の環(わ)を広げよう 政府広報オンラインより引用)

食育が重要とされる背景には、栄養の偏りや、食の安全・信頼に関わる問題等、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、「食べる力」=「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

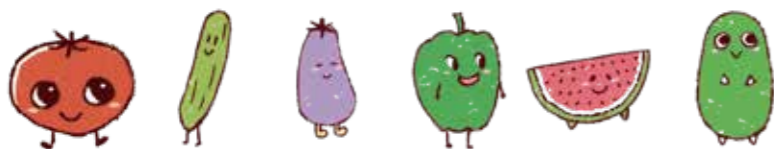
ベジリンクが、食育ではなく”触育”と書く理由

私達は、子ども達が実際にヒト・モノ・コトに触れる「直接体験」を大切にしています。伝え聞き「知る」事よりも五感をフルに使い、土、野菜、生き物、育てる人などに直接触れ「感じる」事で、食に興味・関心を促しています。そして自ら意識を向けなければ、その当たり前前に気付く事もなく日常は過ぎてしまいますが、目の前にある物の裏側を少しでも想像し「有難う」「いただきます」の気持ちを大切に、生産者と消費者が想い合えたら世界はもっと幸せで、生活が豊かになるのではないかと考えています。ベジリンクの活動を通じて、未来ある子供達の健やかなる成長をサポートしていきます。



夏のおすすめ野菜

このコーナーでは、おすすめの野菜を紹介していきます。夏が近づき、暑くなってきました。夏に旬を迎える野菜は、からだを冷やす働き等があります。食事に取り入れて、野菜で涼しくなりましょう！



トマト、キュウリ、ナス、ピーマンは今が旬！デザートにスイカもおいしいですね。また、とうがん、ゴーヤーもおいしい季節です。

＼梅だよ！

6月号は梅特集！



初夏には梅が出回ります。フルーティーな香りが特徴の梅。果実は酸味が強いので、日本では古来から梅干しなどに加工して使われてきました。梅干しや梅酒をつける「梅仕事」はこの時期の風物詩です。梅雨やコロナでうち時間が増えた今、家族で楽しめる「梅シロップ」を子どもたちと作ってみませんか？

梅シロップを作ってみよう！

用意するもの

- 《材料》
●青梅 1kg
●氷砂糖 1kg
青梅と氷砂糖の量は 1:1

《道具》

- 保存瓶
●消毒用アルコール
●竹串
●キッチンペーパー
●ザル&ボウル

作り方



1. 梅シロップを作る前に熱湯消毒 or アルコール消毒で保存瓶を消毒します。
2. 青梅を丁寧に洗います。梅は青いほどアクがあるので、水につけてアク抜きをします。
3. 水気が残らないように(水気は梅の腐敗の原因になります)キッチンペーパーなどで拭き、竹串を使って梅のヘタを取ります。
4. 消毒した清潔な保存瓶に、青梅と氷砂糖を交互に入れていきます。
5. 日の当たらない冷暗所に保存し、1日に2~3回瓶を傾け、梅にシロップが回るようにしてください。
6. 梅シロップが出て、梅が浮くようになってきたら出来上がりです。

POINT!

完成したら梅は取り出す

出来上がったら、梅は取り出しましょう。殺菌作用の強い梅酒とは違い、白カビが発生することがあります。果肉は梅ジャムにしてもおいしいです。また、出来上がったものは瓶などに入れて冷蔵保存し、1年ほどで飲みきるようにしましょう。



触育ポイント

梅を見つけてみよう！



お子さんたちと一緒に、梅を探してみよう。「梅はどこにあるかな?」「近くに、梅の木はあるかな?」「うちのなかに梅はあるかな?」「お店でも探してみよう!」「梅でできた食べ物はありますか?」と声をかけながら実施してみてください。

触ってみよう、かいてみよう！



お子さんたちにとって、生の梅にふれるのは初めてかもしれません。さわったり、においをかいだり、観察してみましょう。「うめぼしとは形が違うね!」「あまそうな匂いがするね」など、発見がいろいろあるかもしれません。

飲んでみよう！



この季節にぴったりの梅シロップは、水や炭酸で割って梅ジュースにしたり、ヨーグルトやかき氷と合わせてもおいしい万能選手です。また、梅には殺菌、解毒、疲労回復、老化予防などの効果があります。

8月号予告「菌・微生物特集」

納豆、ぬか漬け、甘酒……食べ物をおいしくしたり、栄養を摂取しやすくしてくれる菌や微生物。ベジリンクの提携農家さんは土づくりにこだわっていますが、その土の中にはたくさんの微生物が豊かな土壌を作っています。体験しながら学べる8月号もお楽しみに。



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ

東京都豊島区西池袋 3-33-24

ベジリンクのサイト

