



食育おたより



令和元年度食育号②

リーチェル幼稚園

今回の食育活動は、年長組で梅干しづくりをしました。

梅雨の字に梅という字があるように、この時期に梅の実がなり、梅干しづくりを始める事を「梅しごと」といいます。日本に伝わる、伝統的な漬物ですが、最近では夏に外で梅を干している風景を見かける事も少なくなってしまいました。少しでも日本の食文化に触れ、体を元気にしてくれる梅ぼしが好きになれるように、みんなで梅しごとに挑戦いたしました。教室の中もほんのりと梅の香りがただよう中、へたとりをして、塩漬けを行いました。

梅干しは日本の宝

梅干しが日本で作られるようになったのは、平安時代と言われています。その当時の天皇が梅干しと昆布のお茶で疫病を治したという言い伝えがあります。梅干しはももとは上流階級の人々の薬として食されてきました。鎌倉時代に入ると武家の人々の間まで広がり、病を治す薬として食されました。梅干しは高級な食品であったため、一般庶民の口に入る事はありませんでしたが、戦国時代になると、梅干しは戦場で解毒剤や栄養剤として重宝されました。戦に出る武士は必ず腰に梅干しをぶらさげ携帯していたようです。一般庶民が梅干しを口にできるようになったのは梅の栽培が盛んになってきた江戸時代になってからと言われています。一般庶民でも簡単に手に入れることができるようになり、各家庭で漬けられるようになりました。そのころから梅干しは、日本の伝統的な食品として現在まで受け継がれていますが、なかなか家庭では漬けなくなってしまいました。伝統を少しでも子ども達に伝えられるよう、今回の梅干しづくりとなりました。



梅干しの作り方

梅を洗う



へたを取る



きれいにふく



塩漬け



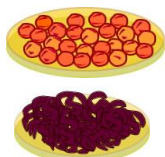
重石をする



熟成



土用干し



赤しそ漬け



赤しその塩もみ



活動の様子



今回の活動は、梅のへた取りと塩漬け、そして、シソ漬け用のシソの塩もみをしました。お部屋の中は梅の香りとシソの香りでとてもいい香り、自然の香りの中、秋に食べられるのを楽しみに活動をしました。



子どもを元気にする給食
株式会社ミールケア