

1. 季節商品の予定を教えてください

リンゴ : 10月下旬に注文受付
れんこん : 10月下旬から医食販売で購入可
糀(こうじ) : 1月頃に希望者がいれば注文



2. これからの時期に活用できそうなことはありますか？

過去の先輩さつきママの声をまとめてみましたので、参考に使ってみてください！

(あくまでも、個人の意見として参考にしていただき、
自分のお気に入りの味や使い方を見つけてみてください。)



●香連(コーレン) : 咳

- ・子ども2人で、コーレンを毎朝ヨーグルトに混ぜて食べています。空気が乾燥していますが、毎日コーレンを飲んでいるせいか、喉が痛くなることはありません。
- ・コーレンを味噌汁に入れて混ぜて飲むと、カラダがあたたまります。コーレンは、咳にも効くそうなので、その効果も期待しています。
- ・コーレンに甘味を少し加えて、お湯で溶いて飲むと、美味しくて子どもも飲みやすいと思います。

●梅醤番茶 : 冷え性、のどの痛み、悪寒の時

- ・のどが痛い時に梅醤番茶に大根おろしをスプーン1杯くらい(お好みで)入れて飲むと、痛みがとれます。
※梅醤番茶+大根おろしは、解熱にも効果的。(ケーヨンBOOKS「あかちゃんからの自然療法」より)
- ・朝おきがけに梅醤番茶を1杯飲むようになったら、偏頭痛が楽になり、薬を飲む回数が減りました。母は、胃がスッキリすると言っています。
※梅醤は手作りもできます。医食販売の梅+醤油(味の好みで調節)を、すり鉢でよく搗り混ぜます。
→医食販売でも梅、醤油を購入できます！

●葛粉 : 胃腸炎、下痢などに

- ・お腹の調子が悪い時は葛湯で過ごすとうずいてきます。腹持ちも良いです。
- ・葛湯はリンゴジュースに混ぜたり、味噌汁に混ぜたりすると美味しく飲めますよ。片栗粉の代わりに、お料理にもどうぞ。
- ・葛湯+ハチミツ+生姜(少々)で、子どもでも飲みやすくなりました。
※葛粉は、水から入れて、混ぜながら加熱します。



●ネギ味噌湯 : 鼻水、鼻づまり

- ・小さい頃、母が風邪のひき始めに良いと作ってくれたのが、ネギ味噌湯です。お椀に刻んだネギと味噌を入れ、熱いお湯を注ぎ、かき混ぜて飲むだけ。体があたまり、ネギがのどに効く感じがします。

お母さん方で使ってみての感想やオススメレシピ、
気になる話題があれば、ぜひ総務部医食係までお声掛けいただけると嬉しいです。

【特集 三年番茶】

■どんなお茶なの？

新芽を使う煎茶、ほうじ茶と違い、3年以上生育した茎や葉を使用し、常温で長期熟成させたもの。

■オススメポイント

体を温め、消化吸収を助ける。血液を綺麗にし、新陳代謝を促進するなど、嬉しい効果が期待できます。カフェイン少なめの優しいお茶なので、健康な人はもちろんのこと、赤ちゃんから年配の方、カラダの弱い方にもおすすめ！

塩を加えて「うがい薬」の代用、鼻や目の洗浄などにも使えます。

■淹れ方

水 2ℓ、三年番茶大さじ 2 をやかんに入れて中火にかける。

煮立ったら、弱火にして、15分ほど静かに煮る。

茶こしで濾してできあがり♪

■使い方

＜梅干番茶＞ 梅干し＋三年番茶：疲労回復

＜梅生番茶＞ 梅干し＋生姜すりおろし＋三年番茶：おなかの調子改善

＜醤油番茶＞ 醤油（1、2滴）＋三年番茶：新陳代謝アップ



さつき幼稚園に伝わる医食レシピの紹介

① 医 …… 医食販売で購入できます

三年番茶ラテ

材料：① 三年番茶 15g 水 350cc ② 豆乳 150cc ③ 粗精糖 大さじ 1

- ① 小鍋に材料を全て入れ、弱火にかける
- ② 時々泡だて器などで全体をゆっくり混ぜながら、弱火で番茶を煮出す
- ③ 番茶を好みの濃さに煮出し（おすすめは15分ほど）、火を止める
- ④ 茶こしで濾す



りんごのくず煮（解熱・整腸に）



材料： りんご 1個
① 本くず粉 大さじ1杯半
水（くず用）大さじ3
水（蒸し煮用）50cc

- ① りんごは8つ割りにして、皮をむき、芯を除いて3%食塩水（水1カップに塩6g）にくぐらせ、1切れを4～5等分します。
- ② くず粉は2倍の水で溶いておきます。
- ③ ステンレス、またはホウロウの厚めの鍋に
① のりんごを入れ、水50ccを加えて火にかけ、蓋をして蒸し煮にします。
- ④ りんごが透明になったところで、② を加え、木べらで軽く練り、くずが完全に透明になるまで煮て、火を止めてできあがり。

しょう油糀（発酵食品を手軽に）



材料： ① 米糀（生） 200g
② しょう油 200cc

- ① 糀をもみほぐす。
 - ② しょう油を加える。
 - ③ しょう油がにごるまで丁寧にもみほぐす。
 - ④ 煮沸消毒した密閉容器に③をうつし、2週間ほどおく。1日1回スプーンなどで空気を含ませるように混ぜ合わせる。（発酵の目安は、夏は7～10日、冬は2～3週間。）
 - ⑤ 指で糀をつぶして硬い芯がなくなっていれば完成。完成後は冷蔵庫で保存する。
- ※3か月程度で使い切ってください