



平成25年4月22日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.3

あっという間に4月も下旬になりました。ゴールデンウィークも目前です。学校林ではヨモギをはじめ春の草花が咲き始めています。新緑もだんだんと色濃くなってきています。

3年生 ヨモギ団子づくり



よもぎは若葉だけをつみとって、さっとゆでてアクをとります。



みんなですり鉢とすりこぎで、すりつぶしました。緑色の汁が出てきました。



こねこねくるくる丸めます。真ん中を指でくぼませ、火の通りを良くします。



ゆで上がると、団子は上にあがってきます。



おいしい！

ちょっと苦いかな？



ヨモギの香りがするよ。



お家でも作ってみる！

ヨモギのお話

ヨモギは独特の香りと苦みがあります。昔はヨモギを食べるのではなく、薬として使われていました。

葉を揉んで止血として用いたり、煎じて飲んで、咳止めや痛み止めにしたりしました。ヨモギはまさに日本のハーブですが、これを利用したのがお灸です。お灸のもぐさは、乾燥させたヨモギの葉の裏の、白い毛のようなものを集めたものです。腰痛や肩こりに効きます。他にもお風呂に入れて香りを楽しみながらリラックス効果も期待できます。またヨモギ茶はカフェインがないので、妊婦の方や子どもでも飲めます。血液をサラサラにする働きがあるので、血行が良くなり冷え症に効きます。胃腸の弱い人やアトピーなど、皮膚の弱い人にもお勧めのお茶です。貧血の予防、べんぴの予防、カゼをひきにくくするなど、さまざまな効用があります。



ヨモギの花