

## 【 ヨモギでお茶をつくろう！ 】

園名：たき認定こども園

1



ヨモギの葉を摘むと、ふわっと良い香りがし、「めっちゃいい匂いがする！」と子ども達。手に付いた香りを嗅いでみたり、すり鉢でヨモギジュースを作ったり、玩具のフライパンでヨモギチャーハンを作ってみたり・・・いろいろな遊びを楽しんでいました。そんな中、「家でヨモギ茶を作ったことがある！」という園児の話から、クラスでヨモギ茶を作ることになりました。

2



摘んだヨモギを2～3日間（完全に乾燥するまで）天日干しをします。そのまま煎じても美味しいですが、フライパンで炒るとより香りがよくなります。保育室中がヨモギの香りでいっぱいになり、「何作ってるのー？」と他クラスのお友達も見に来てくれました。

3



フライパンで炒ったヨモギをお茶パックに入れて、お湯で煮出します。ヤカンいっぱいに入れたので、この日は3パック入れました。炒った時とはまた違った香ばしい香りが漂ってきます。

4



いよいよ試飲です！気になるお味は・・・「すごい！いい香り！」「苦～い！」と子ども達。一人一人感じたことを話していました。それでも、どの子も何杯もお替りをしていました。簡単に作れて、デトックス効果も高いですので、ぜひ作ってみてください。

\*ひとこと\*(遊びのポイントや豆知識等)

- 4月下旬～5月にかけての柔らかい新芽を摘むと、香りが良く、美味しいお茶が出来上がります。
- ヨモギはハーブの中でも万能薬とも言われている薬草です。効能はたくさんあり、デトックス効果、冷え性の改善、コレステロール値の改善、貧血の予防、美容効果・・・等々いろいろありますので、ぜひお試しください。

年齢 ( 0歳児 1歳児 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児 ) 季節 ( 春 夏 秋 冬 )  
遊び ( 自然 [ 植物 虫 その他 ] 運動 [ 室内遊び 屋外遊び ] 制作  
探してみよう 食育 眠育