

6月 うめ 梅仕事の月

雨が多く降る梅雨の季節がきました。
どうして“梅雨”と書くのかな？
それは、梅の実が熟すころの雨という
意味なんだ。



梅には ばい菌^{きん}を殺す力があるんだ。
日の丸弁当やおにぎりの具に梅干しが入っているのは、ご飯を腐^{くさ}りにくくするためだよ。

梅のすばい成分、クエン酸は、
体の疲れをとってくれる。

クエン酸には カルシウム^{カルシウム}の吸収を
よくする働きがあるよ。

