

【ドクダミ茶】

園で採取したドクダミを乾燥させたものを、ほうじ茶に少量加えお茶を提供しました。ドクダミは別名十薬とも言われています。毒を抑えるという意味から名付けられました。

作り方：①ドクダミ採取後はしっかり水洗いをする。

②風通しの良いところに紐でくくり、吊るす。しっかり乾燥させます。

雨の日は、雨がかからないように家の中に入れましょう。

(③園では乾燥させたドクダミを軽くフライパンで炒りました。)

④ほうじ茶葉とドクダミをブレンドし、お茶を沸かす。

※園ではほうじ茶葉を使用しています。

効能：体内の老廃物や毒性物質を対外に排出する

※子どもたちが飲むお茶ですので、ドクダミの量を少なくしています。ほとんどドクダミの匂いは感じられないようにしています。

