

遊びのおたより ヨモギ

2020.5.27(水) 上北沢こぐま保育園

お散歩の時に道端に目を向けると様々な植物が青々とした葉を茂らせ、初夏の訪れを感じさせられます。その中で“よもぎ”についておたよりを書いてみました。親子で楽しむ時間のきっかけになればと思います。

『 ヨモギ 』 キク科 多年草



花言葉:幸福、平和、平穩、夫婦愛
生育地:道端や河原

ヨモギといえば、草餅というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、食べられる雑草として有名です。

実は、食べられるだけでなくお茶にしたり、もぐさにしたりと“ハーブ”としても利用できます。お灸のもぐさは、ヨモギの葉の裏の毛を集めたもので、よく燃えて成分としても体に良いそうです。

そんなヨモギを乾燥させてお風呂に入れると、ヨモギのいい香りが広がり、じんわりとですが、体も温まります。血行促進にも効果があるそうで、PC作業等で凝り固まった肩や首にも効果があるのではないのでしょうか。子どもたちと散歩に出かけた時に、摘んできて一緒に乾燥させてお風呂で楽しんでみてください。

〈ヨモギ風呂に入ってみよう〉

① ヨモギをつんでくる

お子さんと一緒に散歩にでかけてヨモギをつんできましょう。
量は多めの方が香り出ます。

② つんできたヨモギを乾燥させる

お子さんと一緒につんできたヨモギを排水溝のネット(100均で売っているものでOK)に入れて3日~1週間ほど乾燥させてください。
目安としては、手で握ったときにパラパラと崩れるぐらいです。

③ お風呂に入ろう

乾燥したら、ネットに入れたままお風呂に入れるとゆっくりですが、ヨモギのいい香りが広がります。
心なしか色も緑色に見えるかもしれません。
入れる前にネットに入れたまま、水でさっと流すとホコリなどが洗えます。
おうちでの時間を楽しんでください。

〈ヨモギの見分け方〉

ヨモギにはよく似た草があります。見分け方としては、葉を裏返してみた時に、葉の裏側に細かく白い産毛のようなものがヨモギには生えています。触ってみると、毛の手触りがするのでわかりやすいですよ。
ちなみに、似ている草はつつるなので、裏返しても白くはありません。
イラストですが、下記を参考にしてみてください。
ヨモギを探しながら、初夏のお散歩。テントウムシなども一緒に探すとより楽しいかもしれませんね。

