

ちょこっと

## マクロビオティック給食だよ

2017.10.1 名島保育園 松山秀子

日中と夜の気温差があり、体調がすっきりしない季節  
寒い冬を乗り切るために今から準備しておかなくてはなりませんね♪  
血流も悪くなり、自分の弱いところに色んな症状が出てきます。  
体の外側も、体の中も冷えると、病気のもとになりますので、子供たちにも気をつけてあげましょう。

### 今月のテーマは 鼻の病気について

のどと鼻と耳はつながっている器官です。そのため、風邪を引くと、互いに影響を受けやすい。  
また、その人の弱い部分で発症しやすい傾向があります。

子供の鼻づまり・・・原因は色々ありますが

ミスト3をあげると

- ①乳製品(バターを含む)
- ②菓子パン・焼き菓子類
- ③たまご

の食べすぎかな～減らしてみるだけでずいぶん違います。

油やナッツと食べすぎも要注意です！！

とくに卵+乳製品+油と一緒に混ぜたものは、悪化の原因です・・・

乳製品は、もともと乾燥地帯のもの。

日本の気候にはあまり合っていないので、体に負担がかかってしまいます。

水毒がたまって、鼻や肺、気管支などが弱り、アレルギーや白血球が関連している  
様々な病気の主原因になるといいます。

食事改善と同時に、汗をかいて、深く呼吸して、排泄をしましょう！

蓄膿症・・・乳製品とじゃがいも、ひき肉をやめてみるだけで症状改善に役立つそうです。

### ★鼻づまりに効く薬膳★

切り干し大根・れんこん・だいこんを使った料理がおすすめです

## 旬をいただく～れんこん～

ビタミンやミネラルが豊富で、美肌や風邪の予防に効果があり、アクの成分  
タンニンには抗酸化作用があります。もともと漢方薬としても用いられ、  
今でも咳・タン・のどの渇きの改善に使われています。  
とくに、れんこんの節の部分は効果があるんですよ♪  
捨てる場所なしです！！

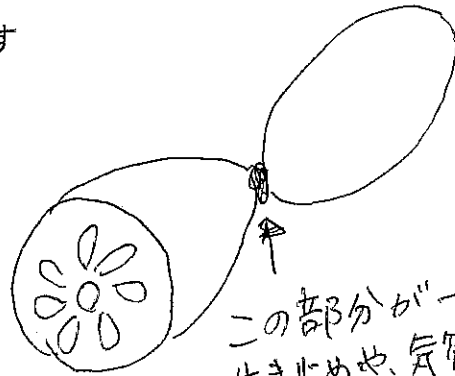
これから出てくる旬の野菜(根菜類)体を温めてくれます♪  
寒くなってくると煮込み料理やおでんなどおいしいですね。  
体を、温めてくれる食べ物をたべて寒い冬を乗り越えられる  
体にしましょう(^\_^)/

# れんこんのうなぎ蒲焼き揚げ

—材料—4人分

れんこん	200g
たまねぎ	80g
にんじん	50g
小麦粉	50g
昆布粉末	少々
のり	2枚
揚げ油	適宜
—たれ—A	
昆布だし	100cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
くず粉	適宜

...すりおろす



この部分が一番  
せき止めや、気管支の  
お薬になります!!  
すてな!!で使ってください。

—作り方—

- ① れんこんは泥をよく洗い流し、節の部分の汚れだけ落として丸ごとすりおろします。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ れんこん・たまねぎ・にんじん・小麦粉をいれまとめる。
- ④ 海苔に生地をのぼしののせていく。
- ⑤ こんがりと揚げる。
- ⑥ たれを作ります
- ⑦ Aを鍋に合わせ日にかけとろみをつける。
- ⑧ たれをぬります。
- ⑨ 切り分け器に盛り付け出来上がり♪

名島保育園人気メニューの一つです!!  
保育園ではうなぎは出ませんが、レコレコとのりで「もどきうなぎ」  
すりおろすと子供も食べやすいし、栄養もまるごととれて、  
新食感!! ぜひ、作ってみてください!! (^^)