

あまじと

マクロビオティック 給食だより

2018. 1月 名島保育園 担当 松山

お正月 明けは、胃腸が疲れていますので、胃腸に優しい消化の良い物で労ってあげましょう。身体が冷えると、ウイルス等が入りやすくなり、風邪も引きやすくなります。だから、根菜を中心な食事で、風邪知らずです!!

おすすめレシピ

お手当てレシピ

<おめでとう> 元気でありがとう、病気にならずにありがとう、新年迎えてありがとう

●材料(5人分)

- 玄米 - 1cup
- 小豆 - 1/5cup
- 水 - 8~10cup
- 塩 - 小1と1/2

●作り方

1. 玄米は、拝み洗いで優しくといで、ザルに水を切っておく
2. 洗った小豆と水2cupを圧力鍋に入れ、強火にかき沸騰したら残りの水を入れて再度沸騰したら弱火にして10~15分煮る。
3. 厚手の鍋を温め(1)の玄米をひとつかみづつ、きつね色になるまで中火で煎る。
4. (2) 鍋に(3)の玄米を入れ、塩小さじ1/2を入れ蓋をして圧力をかけて5~10分炊く
5. (4)の圧力が抜けたら、蓋をあけて残りの塩を入れゴトゴトと煮る。

<ごま塩>

カルシウムと塩分補給の名脇役

[ごまの効用] ●老化防止 ●鎮痛・浄血・健脳・強筋●美肌●精神安定

●材料

- 黒ごま - 大さじ軽く山で8
- 天然塩 - 大さじすりきり2

●作り方

1. 厚手の鍋を温め塩を入れて、ツンとする臭いが抜けるまで木べらで中火で煎る。
2. (1)を乾燥したすり鉢の塩を底に集めておく。
3. 厚手の鍋を温めごまを大さじ2~3つに分けて、中火で煎る
4. (3)の煎りあがらにごまを(2)のすり鉢に入れ、油かたないようにならぬように入れ、密閉容器に入れる。

体調・体質・年齢での割合

体調・体質・年齢	黒ごま	塩
一般	8	2
肉体的労働	7	2
3~15才	9	1
3才以下	10	1

今日のおかけさま

黒豆 ①

〈解毒・強壮・利尿効果〉

お正月、おせらの定番 黒豆、なぜお正月料理に黒豆が使われるの
でしょうか？

黒豆は利尿作用が強く、むくみを取り去り、血の巡りを良くして
体を温め、食べものの毒を除きます。あの猛毒の附子(トリカブトの塊根)
の毒をも解毒できるほどの力があるのです!!

私たちは、日常で好むと好まざるにかかわらず、重金属や食品添加物、
界面活性剤、合成着色料、合成保存料等、多くの毒にさらされています。
強烈な毒はすぐに影響が出ますので、それに対処すればよいでしょう。
しかし知らず知らず体内に入り蓄積し、弱い毒と思われていた
ものによる影響は、出てくるまでの期間が長く、病状が表れてからでは
治療がしにくいのです。

そこで、黒豆の出番です!!

蓄積された体内の毒も、食べて体内に取り入れることで解毒してくれま
す。しかも、黒豆には砂糖や塩を加えて煮ても、焼いても、どんなカクイしても
効果が減ることはありません。

そんな優れた食品だからこそ、1年に1回は食べてほしいから、
正月料理に使われるようになったのです!

母学不足や
体の衰え

食中毒、
二日酔い

黒豆 ①
効果

糖尿病や
高血圧の改善

神経衰弱の
改善