

ちょこつと

マクロビオティック給食だより



2018.2.1 名島保育園 松山秀子

まだまだ、寒いですが、2月は冬と春の境目の季節です。

鬼は外～インフルエンザバイバイキーン～しましょう(^)o(^)

もうすぐ春からだと思っていても、体は、寒さと戦いカチカチ・・・筋肉がカチカチだと
血流も悪くなり、自分の弱いところに色々な症状が出てきます。。。



血液や体液が酸性になると、ウイルスが喜ぶ体に・・・・(@_@;)

酸性にしてしまう食品とは、肉・卵・チーズ・ヨーグルト・その他乳製品・白砂糖・菓子・堅く焼き締めた
小麦粉製品・熱帯産食品・大量な果物や果汁・刺激物・スパイス・アルコール類・薬物などを控えめに

★ 基本食をごはん・みそ汁・梅干し・たくあん・煮物など和食にすると・・・・あら～不思議♪

症状が改善されていきますよ(#^.^#)

今日の知恵袋

小豆かぼちゃ

昔から体験的に知られている小豆の薬効・効能

マクロビオテック食養料理で定番なのが小豆かぼちゃ

◎小豆といえば…あんこ、ぜんざい、お赤飯のイメージ
なぜ小豆かぼちゃなの？

★あずきの形や色を見ると、私たちの体の一部に似ているんです！！

腎臓の働きは、体の中の汚いのを尿にして出してくれる働き屋さん

腎臓はだまってモクモクと休まず働きます。疲れが、たまつくると、
機能が弱くなってしまいます。。。

腎臓からの助けて～サインは、おしつこの臭い、量、むくみ、糖尿病、婦人科病、

中耳炎、こう原病などなど。。。じん膜、労わってあげましょう！

腎臓は、生命力の源となるエネルギーを作り出す器官といいます。

腎が疲れていると、老化や疲労が加速しやすくなり、足腰の衰えや白髪、物覚えが悪くなったりしないように
中からも外からも補って若々しく元気でいましょう♪

★あずきの特徴

脂肪やたんぱく質が少なく、でんぷん質、食物繊維が多く、赤色で小粒（ポリフェノールを含む）
小豆はおしつこを出しやすくしてくれる食薬です。

あずきと南瓜のコラボで相乗効果が生まれる～♪

◎小豆・・・ビタミンCが豊富が豊富、カリウムが多い

◎南瓜・・・カロテンが多く、亜鉛、ポリフェノールを含んでいます

★あずき＆南瓜コンビで最高の血管お掃除屋さん

是非、小豆かぼちゃという、お料理があることを知り、病院へ行かなくてよい、予防医学を
ご家庭に取り入れてください(#^.^#)

レシピは裏面に♪

昔から旧暦の1日(新月)と
15日(満月)に小豆ごはんを
食べる習慣がありまして。

名島保育園の給食も新月・満月
の日が小豆ごはんです♪
食事で元気でいましょう。

おくすりレシピ

あすき

小豆かぼちゃ

小豆 150g

かぼちゃ 150g(1合)

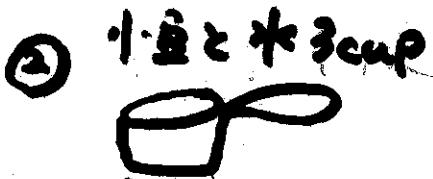
昆布 10cm角 1枚

塩(自然塩) 小1/2~1

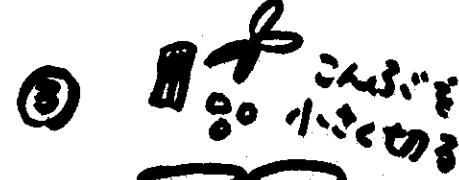
お祝の時には
お赤飯を食べます
小豆は成長発達
力がせないとき
先人は知っていた
伝えてきたのです
しょうね



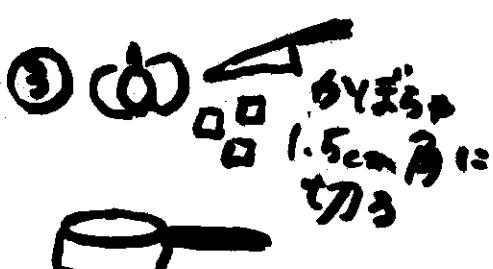
小豆を洗って
鍋に入れる



小豆がやわらか
なるまで煮る



1cm角(玉ねぎ、たまねぎ)
こんぶを入れる



南ぬを加え
やわらかくなるまで
煮る。塩で味をととのえて
ごくみがり♪

小豆とこんぶと南ぬと塩だけです

中耳炎・蓄膿症・卵巣腫瘍
ケガの化膿・高血圧・糖尿病・
腎臓病・冷え症・生理不順・
不妊症・更年期障害など
トラブル予防となる食薬です!!

作って食べてみて下さい。