

ちょこっと

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ん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、たまってくると、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、おしっこ臭い、量、むくみ、糖尿病、婦人科病、

中耳炎、こう原病などなど。。。じん臓、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きましょう♪

★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）

小豆はおしっ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・・・カロチンが多く、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た。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。

おこすりレシピ


あずき


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
 かかせないことを
 先人は知っていた
 伝えてきたので
 しょうね♪



① 
 小豆を洗って
 鍋に入れる

② 小豆と水3cup

 小豆がやわらか
 なるまで煮る

③ 
 こんぶを
 小さく切る
 1cm角ほどに切り
 こんぶを入れる

④ 
 かぼちゃ
 1.5cm角に
 切る
 南瓜を加え
 やわらかくなるまで
 煮る。塩で味をといて
 いただきます♪

「小豆とこんぶと南瓜と土塩だけ」
 中耳炎・蓄のう症・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。