

給食だより 5月号



2018.05.01 文責 尾上

過ごしやすい季節となり、木々の新緑も美しくなってきました。

新学期を迎えてしばらく経ちましたが、みなさん体調はどうですか??

きっと体調を崩されている方もいるのではないのでしょうか。5月号では、春の食事の摂り方などポイントをお伝えします♪

Q なぜ、春って気持ちがいい季節なのに風邪みたいな症状がでたり、きつかったりするの??

A 春は、全ての生き物が活動を始める時期。私たちの体も大地から芽が出るように新陳代謝が活発になります。

冬の寒い間に滞ってしまった脂肪や古い塩分を排泄しようとするからです。

あなたの
カ・ラ・ダ

こんなトラブルありませんか??

★だるい、落ち着きがない、やる気がない(エンジンがかからない)

⇒自律神経が乱れているかも…

『血が騒ぐ』という言葉があるように血液が汚れて循環が悪くなると自律神経が乱れます。

肝臓は、人体の化学工場と言われていますが、2000種類もの酵素が肝臓に集まって様々な働きをします。

その中でも重要な働きが、「血液の浄化」。血液中の様々な不純物を分解・解毒して新鮮でみずみずしい血液がスムーズに流れるように管理しているのです。

★肩こり、おなかが張る、イライラ、ストレス

⇒血液の循環がわるくなっているかも…

肝臓には、血液を貯めて必要な臓器に配分する『蔵血機能』があります。

この働きが損なわれると血液の循環が悪くなって渋滞が起きます。

なので、『張った感じ』が出てくるのです。

脳の血液に渋滞が起きると…『怒り』がでやすくなります。

イライラしていたり、ヒステリー気味になるのは、肝臓が弱っているからなのです。

とは言っ
ても。。

どのように改善したらいいの!?

×摂りすぎ注意なものリスト×

- ▲脂っこいもの（焼き肉、揚げ物、ハンバーグ、ラーメンなど）
- ▲動物性食品（肉類）
- ▲スナック菓子
- ▲お砂糖（ケーキ、アイスクリームなど）
- ▲激辛なもの

積極的に食べるといい食材リスト♪

- ◎発酵食品の酸味（漬け物や天然醸造の味噌や梅干し、黒酢）
- ◎麦（オオムギ、ハトムギ）⇒米に混ぜて炊いたり、全粒粉のパン、ハトムギ茶、麦芽水飴など
- ◎緑黄色野菜などの野菜や野草（青＝緑色のものが、五行では“肝”の薬となります。）
 - ★ほうれん草、小松菜、春菊、パセリ、ニラ（これらは、食物繊維がたっぷり！！）
 - ★よもぎ、つくし、せり、ふき、菜の花、タケノコ、タラの芽などの野草（ビタミン、ミネラル、食物繊維、酵素）



野草には、独特のほろ苦さがあります。このほろ苦さが肝臓や、胆のうに滞った汚れを排泄し、血液を浄化する働きをしてくれます。

このように、春はいい芽があれば芽吹いて発展する時期なのですが、逆に悪い芽がある場合も芽吹いて表に出てくる時期なのです。

竹の子を食べるとブツブツが皮膚に出る人がいますが、体がタケノコの力を借りて体内毒素を排泄しているのです。

最近春先の野草料理を食べなくなった人が多くなったことも、『肝』のトラブルが増えた原因の一つです。

野草の持つ生命力をもっと活用しましょう!

よもぎを使いたいけど、取りに行けないし、どうしたらいいの！？と思われる方にオススメ！！
保育園でも使っていますよ♪

『オーサワ』の『よもぎ粉末』

25gで432円です。保育園での購入も可能です！！
給食室までどうぞ♡

パウダー状になっているので、ホットケーキ、お団子、パン、お茶に混ぜたり…とっても便利です。

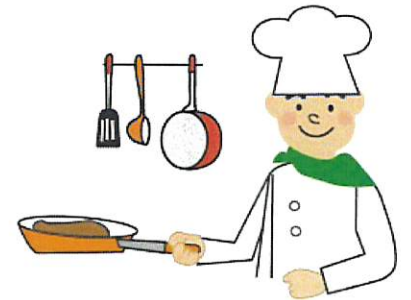


Recipe

～よもぎのホットケーキ～

【材料】5人分

ホットケーキミックス	100g
ベーキングパウダー	1.5g
よもぎパウダー	2.5g
てんさい糖	10g (メープル、甘酒がない時は、30g)
メープルシロップ	10cc (なくても可)
甘酒	少々 (なくても可)
豆乳	固さをみながら入れる
なたね油	20cc



【作り方】

- ①ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、よもぎパウダーをざるでふるう。
- ②①に、てんさい糖、メープルシロップ、甘酒、なたね油、豆乳を入れてさっくり混ぜる。
- ③フライパンで焼く。オーブンで焼いてもOK！！（オーブンなら170℃で10～15分）

できあがり～★☆☆

～よもぎ団子～

【材料】5人分
白玉粉 150g
よもぎパウダー 2.5g

【トッピング】
※きなこ黒砂糖を同量に合わせたもの

※小豆あん



【作り方】

- ①白玉粉とよもぎパウダーを混ぜ合わせる。
- ②鍋に沸騰したお湯を準備して、丸めた団子をいれていく。
- ③上に浮かんできたら、すくい網ですくって水が入ったボウルに入れる。
- ④お好みで、【トッピング】のきなこや、小豆あんをかける。

できあがり～★☆☆



こどもたちは、お団子丸めがだ～いすき！！
親子で楽しく、作ってみてください♪
よもぎは、**整腸作用、美肌効果、免疫UP、**
リラックス効果、貧血予防、高血圧予防、
デトックス効果などなど、と～っても優れた効果の持ち主なのですよ★☆☆

保育園では、5月2日に給食で【玄米よもぎもち】を予定しています。
みんな、よもぎもちを食べて、元気になりましょう♪♪

参考文献：マワリテメクル小宇宙 岡部賢二
からだの自然治癒力をひきだす食事と手当 大森一慧