

ちょこっと

マクロビオティック給食だより



2018.06.01 名島保育園

6月になりました。もうすぐ梅雨がやってきます。蒸し暑い日が続きます。血流も悪くなり、疲れや、だるさ、むくみなど体にも、影響が大きいことでしょう。子供たちにも気をつけてあげましょう。

湿気が与える影響は大きく、まずは皮膚に、次に筋肉、関節現れやすいといえます。体の中に入ると、胃腸疾患、次に呼吸器系、泌尿器系に及ぶことが多い。そのほか精神面にも大きな影響を与えます。

★こんなこと気を付けてあげましょう★

◎冷房や扇風機で冷やしすぎない、特に汗をかいた後

何度も繰り返していると、ふくらはぎがこむら返りや関節痛を起こす原因になりはす。

◎食べ物の影響は大きい、特に脂っこいものと冷たいものとのりあわせがよくない。

たとえば、天ぷらとアイスクリーム、うなぎとフルーツなどです。

消化器系の湿気は、お腹が張ったり、ガスがたまったり、便がゆるくなったり、すっきりしない状態。

ひどくなると頭痛や吐き気もともないます。

ちょっと心がけてみてください。

今日のおかげさ

うめ



梅は大変強い抗菌力をもち、整腸作用があるので、特効薬です。

効能

抗菌・整腸・疲労回復・下痢・嘔吐・腹痛・食欲不振
便秘・解熱・頭痛・食中毒・咳・止血・冷え性
乗り物酔い・リウマチ・駆虫

昔から民間薬として重宝されてきた。

下痢、嘔吐・腹痛に使用するほかに、頭痛にはこめかみに梅干しを貼る。

乗り物酔いには梅干しをなめるなどが、いい伝えられている。

関節リュウマチには梅酒を患部に塗るなどもある。

主成分はタンパク質と糖質ですが、豊富なミネラル、ビタミンを含んでいます。

青梅は青酸を含み有毒なので、一般には梅干しなどに加工して食用にされる。

梅干しにはクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸などが含まれ、疲労回復、便秘、解熱に有効です。子供たちにも薬のように副作用のない梅干しを毎日、少しずつ食べて、お腹を強くしてあげると、免疫力アップになることでしょう♪



梅はその日の難逃れ

朝、梅を食べるとその日一日災難から逃れることができる！という意味。

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復や殺菌効果があるので昔から病気の予防に使われてきました。

梅干しは、体の調子を整える作用があるので、無添加のものをオススメします。

一日のスタートに梅干しを食べて、難を逃れましょう！



“さっぱり肉じゃが”風



【材料】5人分

セイタン（自然食品店に販売しています。）50g …なくても可

玉ねぎ 150g（中1玉）

人参 50g（中約1/2本）

じゃが芋 300g（中約8玉程度）

こんにゃく 50g（糸こんにゃくでも可）

さやいんげん 15g（グリーンピース、ねぎでも可）

出し汁（昆布やかつおだしなど少々）200cc

★ { ねり梅 15g（約大さじ1/2）

濃口醤油 10cc（約小さじ2）セイタンを使用する場合は味をみながら入れて下さい。



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、じゃが芋を適当な大きさに切る。
- ② さやいんげんは、斜めに薄く切って、さっと湯がいておく。
- ③ こんにゃくは、ちぎってゆがいておく。
- ④ 鍋にごま油を入れ玉ねぎと人参を炒める。全体をさっと炒めたら、真ん中に集めて上から塩1つまみまたは塩麹小さじ1を入れて弱火で半透明になり甘みが出るまで蓋をして蒸し煮をする。⇒蒸し煮をする事で野菜の甘みが際立ち、いい香りになりますよ♪
- ⑤ ④に、じゃが芋、こんにゃく、セイタンを入れて炒める。
- ⑥ 煮汁の甘みを確認してみて、甘みが足りなければ甘酒を少々入れる。もし野菜の甘みが出ていたら入れなくて大丈夫。
- ⑧ 出し汁を入れてじゃが芋が柔らかくなったら、★を入れて味をつける。
- ⑨ 少し冷まして味をしみ込ませる。
- ⑩ 出来上がったら、お皿に盛りつけて、さやいんげんを飾る。

☆梅干しを使用した肉じゃが風ですので、暑い時期にぴったりのメニューです！ 夏バテ予防にもオススメです。ぜひ、家庭でもお試しください。

☆南瓜やさつま芋、干し柿を使うことで甘味料は不要になります。

★セイタンとは…小麦グルテンを使用したお肉風の食感の食材です。