

給食だより 1月号

2019.1.4 名島保育園 村上

お正月はおせちなどご馳走を食べられる方が多いのではないのでしょうか。
食べ過ぎて体調を崩さないように気を付けてくださいね。
今年も給食室をよろしく願いいたします。



体調を崩しやすいこの時期は、積極的に梅干しを食べてみてください。
昔から「朝の梅干しはその日の難のがれ」というように、
梅干しには様々な効用があります。

※梅醤番茶をおすすめします！保育園で購入できますよ♪
梅醤¥2,430 番茶¥310

殺菌力がある

梅干しに含まれる酸には強力な殺菌力があり、動物性たんぱく質やその他の腐敗毒を中和してくれます。

暑い季節のお弁当に梅干しを入れるのは、そういう深い知恵が働いているからなのですね。

寒くなると、ノロウイルスなどの食中毒やインフルエンザにかかりやすくなるので、殺菌力のある梅干しをとるようにすると良いでしょう。

疲労回復に良い

梅干しに含まれる有機酸は、新陳代謝を活発にして疲労物質の乳酸を燃焼させ、体内に老廃物を残しません。

血液の酸化を中和して疲労回復に抜群の効果があります。

食べ物の消化に良い

梅干しの酸、塩分ともに胃酸の働きを助けるので、食欲不振の改善や食べ物の消化に役立ちます。

美容に良い

白米食で出やすい乳酸を退治してくれるので、
毎朝1個食べるだけで透明感のある美しい肌に近づきます。



～梅醤番茶～

毎日の保健飲料としても梅醤番茶をおすすめしています。

梅干し1個、おろし生姜少々、醤油1、2滴に熱い番茶をそそいたら出来上がりです。
また、練り梅と醤油をあわせた梅醤という商品があり、これに番茶をそそぐだけでも手軽に作ることが出来ます。保育園で購入できます。

【効能】

- ・梅干しのクエン酸や生姜が代謝を促したり、血液をきれいにしたりします。
- ・醤油と梅干しの塩分が血中のヘモグロビンを活性化させて、体の隅々まで十分な酸素を運びます。
- ・醤油の生きた酵素は胃腸の調子を整えます。
- ・梅干し、生姜、番茶の殺菌力でお腹の中で暴れている腐敗菌を抑えてくれるので、腹痛に効果があります。
- ・血行が良くなる利点がありますが、酔いが回りやすくなるのでお酒を飲む前にこれを飲むのは避けた方が良いでしょう。

～梅酢～

梅干しを漬けた方は、梅酢が余っていませんか？
漬けてない方も梅酢を1本持つておくと便利です。
手軽に梅干しの効果を得ることができると思いますよ。

- ・おにぎりの手水代わり
- ・ドレッシング
- ・酢の代用
- ・魚の毒消し
などに使えます。

