

# 給食だより 5月号

2023.5.1 名島保育園 塩谷



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？

春は気持ちがいい季節なのに、風邪みたいな症状がでたり、きつかったりしませんか？春は、全ての生き物が活動を始める時期です。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しているのです。

## ○こんなトラブルありませんか？

### お子さんの熱が急に出る

何が原因でしょうか。突発性の熱は食べすぎ、特に動物性食品を多く食べすぎたりした時に発症したりします。

その時の体の中は陽性に傾いていて熱を逃がしてあげる必要があります。

陰性の食物を食べ体の中の陰陽を中和させることが必要です。

保育園ではリンゴジュースを飲ませ、キャベツの外葉を頭に被せて熱を取ります。頭にはびわの葉、青菜、キャベツの外葉などを貼り、頭を冷やし、熱を取ります。

### 💡なぜリンゴジュースがいいの？

フルーツの中でも特に陰性が強い食べ物です。塩気を促進させ、消化をよくする働きがあります。生のリンゴをすりおろしたものや、レーズンと煮てくず粉で溶いたものを食べさせてあげても効果があります。

フルーツと言ってもみかんのような柑橘類は酸が強くて胃腸をさらに弱くしてしまうので熱を取る時には向いていません。

一番に暖かくして汗を出すようにして休みましょう。



## ○なぜ足つぼがあるのか

足にはすべての内臓のツボがあります。内臓が弱ると足が冷えます。だから冷え性は内臓の問題でもあるのです。

足浴で足を温めて血行を良くすると内臓も活気づいて働き出します。体はバラバラではなく全てがつながっているのです。

風邪は寒さの調節ができないため熱を出します。

そんな時は胃腸がつかれている証拠です。胃腸の疲れは肝臓・腎臓の負担でもあります。肝臓・腎臓は体の浄化槽で、食べたものはすべて肝臓で処理され、栄養にして全身に回します。同時に脾臓も腫れて頑張り、リンパ液を回して細菌や老廃物を流してくれます。免疫に大きな役割を持つ臓器です。

病気のもとはこの体内の流れが詰まるから起きるので、まずは浄化してあげることが大切です。

【積極的に摂りたいもの】

- ・発酵食品の酸味

⇒漬物、天然醸造の味噌や梅干し、黒酢

- ・麦

⇒大麦、ハト麦（全粒粉のパン、ハト麦茶、麦芽水飴、麦ご飯など）

- ・緑黄色野菜や野草

⇒ほうれん草、小松菜、春菊、パセリ、ニラ（食物繊維）

よもぎ、つくし、せり、ふき、菜の花、筍、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。

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。筍を食べるとブツブツが皮膚に出る人がいますが、

体が筍の力を借りて体内毒素を排泄している証拠です。

ぜひ、野草の持つ生命力をもっと活用してみてください！