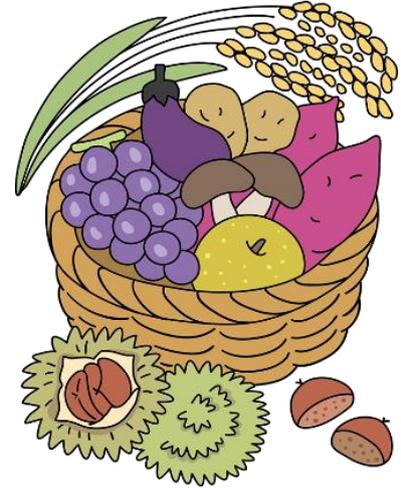


ちょこっとマクロビオティック

# 給食だより 11月号

2023.11.1 名島保育園 松山

だんだんと朝晩は寒くなり、日中は暑い。カラダのバランス調整が難しく、体調を崩しやすい季節になってきました。食の方からも免疫を下げないように気を付けて元気に過ごしましょう♪



今月のテーマは「鼻」です。

～鼻がつまることが多いのは右側？左側？～

みなさんは、鼻がつまったとき、右側と左側どちらの方が多いですか？

右側の鼻づまり・・・動物性食品

左側の鼻づまり・・・甘いもの

つまるという症状は気道が狭くなっていることから塩気の取りすぎも要因のひとつです。食べ過ぎによって不燃物がたまった状態といわれています。

～子どもの鼻づまりの原因になりやすいもの～

- ① 乳製品（バターを含む）
- ② 菓子パン・焼き菓子類、ジュースなど白砂糖がかなり入った食品
- ③ 卵
- ④ フライドポテトなど、ジャンクな食品

これらの食品の食べ過ぎが原因となっていることが多いようです。減らしてみるだけでずいぶん違います。油やナッツの食べ過ぎも要注意です。大根、切り干し大根、れんこんは、鼻づまりに効く薬膳になるといわれています。

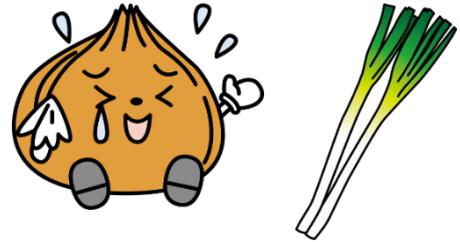
～乳製品はもともと乾燥地帯のもの～

乳製品は、日本の気候には合っていないので、体に負担がかかってしまいます。水毒がたまって、鼻や肺、気管支などが弱り、アレルギーや白血球が関連している様々な病気の原因になるといわれています。

## ～お手当～

### 【鼻づまり】

- れんこんをすりおろして、国産小麦粉でペースト状にして、ガーゼに塗って鼻に湿布する。鼻づまりがスッキリ解消します！
- 白ネギや玉ねぎなど白い野菜をお料理に使用する。  
れんこんも気管支のお薬になる野菜です♥



### 【鼻水】

- あたたかい飲み物やねぎみそ湯を飲む。

ねぎみそ湯、子供はネギなしでもいいです。

みそ大さじ1を丸めて平らにし、オーブンで表面を焦がす程度に焼く。それをすり鉢ですって、同量の刻みねぎを加え、熱湯200ccをそそいであつあつを飲む。体を冷やさないようにしましょう！

病院の薬に頼りすぎると、からだのいい菌まで駆除してしまい、自力で戦うことが出来ないからだになってしまいます。

漢方では、肺・腎によいとされ、人体内の水分代謝の調節や、免疫維持、アレルギーや喘息によく、子どもも安心して飲める「蚕虫華草（サンチュウカソウ）」というサプリメントのような食品があります。蚕を宿主として作られたキノコを粉末にしたものです。幼児は1/2袋そのままなめてもほんのり甘く飲みやすく、体調がどうかな？というときにおススメです。お家にストックしておくとう助かります。



### 【蓄膿症】

- 塩番茶で鼻の中を洗う。片方ずつやります。  
塩番茶…熱い番茶150～200ccと自然塩1%を入れてさっと沸かす。

蓄膿症は、乳製品、じゃがいも、ひき肉を使っている料理や、お菓子はやめてみるだけで症状改善に！