

ウイルスに負けず元気に過ごしましょう！！

中原裕美子

寒い日が続いていますね。感染症の流行する時期です。保護者の方から「名島保育園は、感染症のお子さんは出ますが周りに広がることは少ないですね」という声が届きます。何か理由はあるのでしょうか・・・

保育園では、毎日“玄米ご飯・梅干し・ぬか漬け・具たくさん味噌汁・納豆”が給食で出ます。そして子どもたちは、梅干しが大好きです！！ウイルスは食べ物の塩気を嫌います。特に、梅干しは世界最強の抗生剤と言われています。

- ・梅酢を10倍に薄めると、うがい薬になります(^^)
- ・朝から味噌汁を一杯飲むだけで…胃腸が活発に動き食欲が湧きます！！

♡大人気メニュー♡

蓮根のうなぎもどき

- ① レンコンをすりおろし、人参・玉ねぎは細かく切る
- ② 人参・玉ねぎは蒸し煮する
- ③ すりおろしたレンコンに、②+小麦粉 or パン粉を入れ、塩で味付けする
- ④ 形を作り、海苔にのせて揚げる
- ⑤ たれ（みりん、醤油でお好みに♡片栗粉 or 葛粉でとろみつける）にからめる

ポイント

- ・蓮根…気管支を強くしてくれます
- ・本葛粉…胃腸を温めて腸壁をバリアしてくれます

お正月は、ご馳走をいただくことが多いですが、感染症も流行る時期なので子どもたちは普段の食生活を送り、ウイルスに負けず元気に登園してくださいね（^^）

ムスビの会主宰 岡部賢二先生 講演会より引用