

ちょこっとマクロビオティック

10月 給食だより

2024.10.1 名島保育園 松山

朝晩と日中の気温の変動があり、夏の疲れで体調が崩れやすい季節ですね。実りの秋、子供たちの年度初めからもう半年、食べ方も徐々に多く食べれるようになってきました♪東洋医学は予防医学ということで、日ごろの食事で身体が作られていくので、お薬になる食べ物があります！ちょこっとご紹介していきますので意識してみてください(^_-)-☆

お楽しみメニュー
テーマ ハロウィン
10月 29日(火)



11月30日
岡部先生講演会
食や予防医学のお話を詳しく
聞くことができます。質問も募
集しております。

～クッキング教室お知らせ～

10月12日 みそ作り
みそを使ってごはんのお供
11月 クリスマスに作れる料理とスイーツ
12月 体に優しいお正月料理
なんちゃって伊達巻など



～実りの秋～



- 秋に実る玄米・雑穀・そば、新米は寒い冬を乗り切るエネルギーがデンプンとして濃縮されています。日本ではお米を食べる文化が先人から受け継がれてきました。稲穂は実ると垂れます、お辞儀できる奥ゆかしい人となるといわれています。
- 9月ごろから体の中の肺や大腸が活発に働きます。
寒い冬を乗り越えるために肺や大腸を労わる食材を取り入れましょう
肺や気管支・大腸を元気にする➡れんこん、大根、しらねぎ、こんにゃく、たまねぎ、くず粉、たくあん、発酵食品、梨などなど
- 内臓と感情も深いかわりがあります
肺は悲しみに弱い臓器、大腸は第二の脳と呼ばれていて、緊張したりすると、お腹が痛くなったり、じんましんや肌荒れも内臓からのサインです。
- 「ハイ」と言える素直な心もつために
「ハイ」と「肺」は同じ言霊をもち、「命をよみがえらせる」という意味を秘めます。心から素直に「ハイ」と言えるとき、新鮮なエネルギーに満たされ「肺」のリンパの流れがよくなり、滞っていた老廃物が流され、疲れた身体が元気になります。子育て、お仕事忙しい日々の中 少し意識して頂けたらとおもいます。

旬をいただく

～れんこんをご紹介～

ビタミンやミネラルが豊富で、風邪や気管支に効果があり、アクの成分タンニンには抗酸化作用があります。もともと漢方薬としても用いられ、今でも咳、タン、などの渴きの改善に使われています。

とくにレンコンの節の部分(コーレン)はお薬となります。捨てる場所なし!!です
保育園で無農薬のレンコン販売している日があります！要チェックです！
おうちの食卓のメニューにいかがでしょう。

保育園ではすりおろして作る
なんちゃってうなぎのかば焼きが大人気♪メニュー

