



給食だより 3月

名島保育園

～春は冬にため込んだ老廃物が出る季節～

春先は「木の芽時」といって、体が凝ったり張ったりなどといった体調不良が多くなりやすい時期です。肩こり、お腹の張り、じんましん、ぎっくり腰、のぼせ、イライラ、腰痛、花粉症などの症状がある方はいませんか？

植物や虫、動物たちは寒い冬を乗り切るためにため込んで冬眠していましたが、芽吹きと共に一気に出ようとします。

人も脂っこいものや甘いもの、アルコールなど体にため込んだものが、花粉症、ぜんそく、鼻炎、アレルギー症状などとして体から出ようとします。この季節は自律神経を支配しているので、イライラ興奮する、落ち着きのないなどとトラブルが出やすいのです。



～玄米と苦みとアクの強い春野菜～

ヨモギ、タラの芽、たけのこ、ふきなどの春野菜は苦く、アクが強いものが多いです。これらの野菜は、肝臓が疲れてる方におすすりめです。わかめやしじみも良いです。梅酢や酢の物も元気にしてくれます。

子どもは本能で酸味やえぐみを避けようとしますが、だんだん食べられるようになります。**玄米を食べてデドックス！！**

春野菜を食べて、体に溜まった老廃物を出してあげましょう。

ひな祭りには「肝」に溜まった邪気をはらう意味合いがあったのかもしれません。ヨモギやハマグリなどの春の味覚とちらし寿司の酸味が「肝」の働きを高めてくれるのです。

伝統行事には昔の人々の生活の知恵が確かに含まれています。そんな行事を残してくれた先祖の人々に感謝しながら春を元気に過ごしましょう！



～前回のクッキングの様子～

2月22日土曜日 13時～15時

Q



🌸 てまり寿司

🌸 桜餅

作りました♡

和気あいあいと、お家でも子供と
できる料理を作ってます(^^)/
子育てのお話をしたり、気分転換だつたり、
玄米の質問などなど、色んなことを
共有していきましょう(^_-)-☆



～次回のクッキングお知らせ～

3月15日土曜日 13時～

みそ作り

米みそ・麦みそ・玄米みそ・合わせみそ

日本の伝統食お味噌を一緒に作りませんか？

子どもの健やかな成長を願って安心安全な

食材で元気で過ごせるように♪



みその材料は椋島みそさんの味噌キットです。塩と麴が混ぜ合わせてちょうどされています。出来上がりの量は8キロなので、お友達と半分して作るものいいとおもいます♪
材料の注文のしめきりは給食室掲示板に貼りだしていますのでお早めをお願いいたします。