４月　給食だより

2025.4.1　名島保育園　松山

　過ごしやすい季節になりました。桜の花も咲き始めとてもきれいですね♪
春は過ごしやすいはずなのに中にはアレルギーや花粉症、じんましんなどなど芽吹きとともに体の中のため込んだ老廃物が一気に出る時期でもあります。春の食材の力をかりて元気に過ごしましょう♪
　今年度も給食室をよろしくお願い致します。
名島保育園では、月に一回土曜日に保護者向けの子育て支援クッキング教室を行っています。
日本の伝統食や玄米菜食給食の人気メニューなどを予定しています。これからを担う子どもたちを笑顔で見守る食育を一緒に考えてみませんか？

前回、岡部先生講演からの学び

　花粉症の対策についてのお話がありました。
〇日本人６人に１人がかかる国民病になっていますが、スギやヒノキが原因となっていますが、それは引き金であって原因ではない
〇体内にたまった汚れを体外へ排泄しようとする浄化反応
〇過剰に取りすぎた、たんぱく質、とくに動物性たんぱく質。反対に不足しているのは野菜や穀物。
〇乳脂肪の取りすぎにも注意が必要です。
〇アレルギーが出やすい人は肝臓、腎臓、脾臓、胃腸など内臓が疲れて機能低下している。
　体の中も外側からもお手当てが必要です。

花粉症の症状がある方は今年の春はきついですが
来年の春は症状が軽くなるように意識して実践してみてください。

クッキング教室のお知らせ～

４月５日(土)13:00～
　生パスタ作り
５月
らっきょう甘酢漬け予定

５月24日（土）
岡部先生講演会

東洋医学から予防医学のお話が聞けます。
とても、勉強になるお話です。
　是非とも、ご参加お待ちしております。

～名島保育園の給食は玄米や野菜を中心とした
マクロビオティックの要素を取り入れた給食です～

◎健康への道

マクロビオティック＝健康の印象をお持ちの方も多いのでは？分かりやすく言うと日本人が昔から摂ってきた「和食」のことです。
予防医学でもあり医食同源そのもの。給食では発酵食品の納豆に植物酵素をプラスして、さらに消化・吸収を高めています。
酵素は大工さんのようなもので、いくら良い食材を揃えても肝心な大工さん（酵素）がないと立派なものは完成しないのです。

◎手間いらず

安心安全な食材（野菜）を使っているからこそできるワザ！皮や茎もそのまま食べられます。下処理もしっかり土を落としてもらえたら、ほぼ水洗いのみ！なんて簡単なんでしょう。
例えば・・・ねぎの根の素揚げ…ねぎの根っこ捨てていませんか？ここもしっかりいただけます。素揚げすることで見違える美味しさに変身♪
里芋の皮チップス…しっかりと里芋表面の土を落として少し皮を厚くむいて素揚げし、塩をふってできあがり！二度揚げするとパリッとなっておつまみにぴったりです♪

◎ECO

野菜を丸ごといただくことで捨てる所はなし！皮＝皮膚と関係しています。美肌のためにも無農薬だと丸ごと頂けます。ごみが出ない＝環境に優しい

◎SIMPLE　IS　BEST

よく火を通してじっくりと加熱することで野菜のうまみ、甘味がアップ！
だしを効かせることもポイントとなります。特別な調味料はいりません。
家庭にある醤油、味噌で味付け十分。砂糖も素材の甘みを生かしてほとんど使いません。
シンプルが美味しい♪

◎平和を好む

肉食の動物は生きるために戦いや争いをします。一方、草食動物は群れで行動し、穏やかな性格ですね。人間も肉が多い食事に偏ると戦いや争いが多くなると言われています。