



マクロビ給食だより 3月号

2026.3.1 名島保育園 松山

春は冬に溜め込んだ老廃物が出る季節 玄米と春野菜を食べてデトックス

春先は「木の芽時」といって、体が凝る張るなどといった体調不良が多くなりやすい時期です。肩凝りに、お腹の張り、じんましん、ぎっくり腰、のぼせやイライラ、腰痛、花粉症などの症状を感じていませんか？

それはなぜでしょう？

植物や虫、動物たちは寒い冬を乗り切るために冬眠していましたが、芽吹とともに一気に外に出ようとします。人も同じく、脂っこいものや甘いもの、アルコールなど体に溜め込んだものが、花粉症、ぜんそく、鼻炎、アトピー症状などをともなって、体から一気に出ようとするのです。さらにこの季節は、自律神経を支配しているので、興奮したり、落ち着きがなく、トラブルが出やすい時期なのです。

そこで、玄米と春野菜を食べて、体に溜まった老廃物を出してあげましょう。春野菜には、ヨモギ、タラの芽、たけのこ、ふきなどの苦く、アクが強いものが多いです。これらの野菜は、肝臓が疲れている方にオススメです。わかめやシジミも良いです。梅酢や酢の物も元気にしてくれます。子どもは本能的に、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。

また、ひな祭りに食べる、ヨモギやハマグリなどの春の味覚と、ちらし寿司の酸味も「肝」の働きを高めてくれます。桃の節句には、「肝」に溜まった邪気を払う意味合いもあったのでしょうね。伝統行事には昔の人々の生活の知恵が含まれています。そんな行事を残してくれたご先祖さまに感謝しながら春を元気に過ごしましょう！

今月の
二十四節気

2月19日～3月4日頃 **雨水(うすい)**
雪が雨へと変わり、雪解け。昔から農耕を
はじめる時期の目安とされてきた。

3月5日～3月19日頃 **啓蟄(けいちつ)**
土の中で冬ごもりしていた、生きものたちが
目覚めるころ。春の訪れ。

3月20日～4月3日頃 **春分(しゅんぶん)**
昼と夜が同じ長さになるころ
太陽が真東から昇り真西に沈む日

