



マクロビ給食だより4月号

2026.4.1 名島保育園 松山

暖かくなり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♪

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？

今年度もどうぞよろしくお願い致します。

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。

○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

○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

○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。

○乳脂肪の取りすぎにも注意が必要です。

○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
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。
さい。



クッキング教室のお知らせ～

4月4日(土)13:00～
旬の魚をさばいて、料理 🍷

5月
らっきょう甘酢漬け予定



～わたしたちが伝えたい Message～

◎世界に認められた『和食』

私たちの生活する日本には、和食という素晴らしい食文化があります。近年この和食は世界でも注目されています。

先人の日本人が知恵で作り上げてきた梅干し、らっきょう漬、味噌、漬物文化。これらを子供達に知ってもらい、これからもずっと伝えていってほしい。

玄米を幼少に玄米を食べた経験がある子供は生活習慣病になるリスクを減らすというデータもあるそうです!!

玄米って素晴らしい♥

本当の味を知っているということ…。これは大人になっても自分の財産となるでしょう。

◎感謝の気持ちを持って

給食を食べる前、子供達は合唱をします。それは、“感謝の歌”。

食べ物、それらを作ってくれた人みんなに感謝して自分たちの命を繋げていきます

◎縁の下の力持ち 🍵

食に係る栄養士・調理師の仕事は、命を繋ぐ縁の下の力持ちだと誇りに思います。

女性の身体は宇宙



妊娠できるのは、女性だけ。
食べたものが血や肉となり
産まれたら白い血液となり母乳になる

男性の身体は太陽



むすこ = 米で
むすめ = 育てましょう。