



5月 給食だより

2026.5.1 名島保育園 松山



新学期を迎えて1か月経ちましたが、みなさん体調はどうですか？

春は気持ちがいい季節なのに、風邪みたいな症状がでたり、きつかったりしませんか？ 春は、全ての生き物が活動を始める時期です。私たちの体も大地から芽が出るように新陳代謝が活発になります。冬の寒い間に滞ってしまった脂肪や古い塩分を排泄しようとしているのです。

～こんな症状ありませんか？～

だるい、落ち着きがない、やる気がない

⇒自律神経が乱れているのかも💧

「血が騒ぐ」という言葉があるように、血液が汚れて循環が悪くなると自律神経が乱れます。

肝臓は、人体の化学工場と言われていますが、2000種類もの酵素が肝臓に様々な働きをします。その中でも重要な働きが「血液の浄化」。血液中の様々な不純物を分解・解毒して新鮮でみずみずしい血液がスムーズに流れるように管理しているのです。

肩こり、お腹が張る、イライラ、ストレス

⇒血液の循環が悪くなっているのかも💧

肝臓には、血液を貯めて必要な臓器に配分する「造血機能」があります。この働きが損なわれると血液の循環が悪くなって渋滞が起きます。脳の血液に渋滞が起きると「怒り」が出やすくなります。イライラしていたり、ヒステリー気味になったりするのは、肝臓が弱っているからかもしれません。

肝臓を元気にしてくれる食べ物を取り入れましょう♥

しじみ、海そう、納豆、梅酢、漬物、ヨモギ、麦みそ
春の野草でデドックスー！！



クッキング教室

5月16日(土)予定
らっきょう漬けです



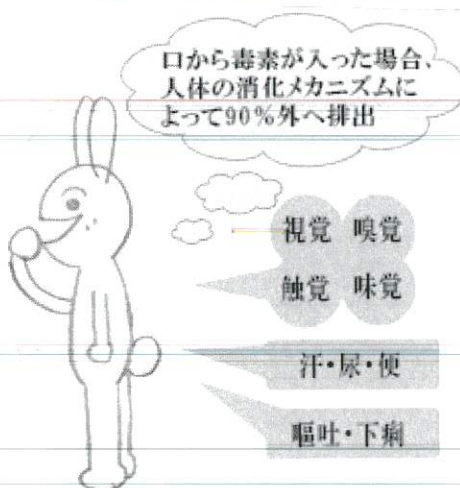
～暮らしの洗剤や香りを見直すとき～

毒素は知らない間に肝臓にたまります



毎日使うのだから、安心できる選択肢を!!

口から入った毒素



皮膚から入った毒素

